MADHURA JEEVANAM



BY

GORREPATI
VENKATA SUBBAIAH



మధురజీవనం

గొర్రెపాటి వెంకటసుబ్బయ్య

దేశీ బుక్ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్
కాంగ్రెస్ ఆఫీసురోడ్డు,
విజయవాడ - 520 002.

[illegible] ప్రచురణ :

తృతీయ ముద్రణ
ఏప్రియల్ 1977

వెల : రూ. 12—50

ముద్రణ :
శ్రీ వెంకటరమణ
విజయవాడ-2.

తొలి ప్రచురణ :

నవోదయ ముద్రణ
సెప్టెంబర్ 1977

వెల : రూ. 12—50

అంకితం

ఆప్తమిత్రుడు, అమృత హృదయుడు

శ్రీ వేగుంట కనక రామబ్రహ్మం కు

కొన్ని అభిప్రాయాలు

ఈ ప్రపంచమున గల సమస్త జీవరాసులలోను మానవ జీవితము వుత్తమోత్తమమైనదని పెద్దలు చెప్పుటయేగాక మన యనుభవము వలనగూడ విదితమగుచున్నది. అట్టి వుత్తమోత్తమమైన మానవజీవిత ముఖ్య లక్ష్యములను, విధులను, ఆ జీవితమును ఆనందమయము చేసుకొను సాధనములను ఎంతో సరళముగను, సుబోధకముగను, పండిత పామర రంజకముగను వుటంకించుచూ రచించిన "మధుర జీవనము" ఎన్ని పర్యాయములు చదివి కంఠస్తము చేసినను యింకను చదువవలయుననే కాంక్ష ద్విగుణీకృతమగుచున్నదనుటలో అతిశయోక్తి ఏ మాత్రములేదు. ఇది నా యనుభవము. ఇది నా యనుభవమే కాదు. ఆ గ్రంథమును పరిశీలనాత్మకముగా చదివిన ప్రతి వ్యక్తి యొక్క అనుభవమును అట్టిదే కాగలదు.

ఈ మధురజీవన గ్రంథములోని ప్రతి అక్షరము మానవ జీవితయాత్రా నౌకకు చుక్కాని కాగలదనుట నిర్వివాదాంశము. ఆ చుక్కాని సహాయమున యే జీవియైనను తన జీవితమును మధురాతి మధుర మొనర్చుకొనవచ్చును. ఈ గ్రంథములోని అంశములను ఆచరణలో పెట్టిన ప్రతిమానవుడు ఆరోగ్యవంతుడుగాను, సంఘసేవకుడుగాను, కుటుంబ సంరక్షకుడుగాను, సంపూర్ణ జ్ఞానిగాను, గొప్ప అనుభవపూర్వకమైన వైద్యుడుగాను, మధురమైన జీవితైశ్వర్యముపొందిన ఆనందమయుడుగాను, ఆధ్యాత్మికసంపన్నుడుగాను, మానవాతీతుడుగాను, చివరకు భగవంతుని చేరగల సిద్ధుడుగాను కూడ రూపొందగలడు. పైగా ఆ అంశములన్నియు ప్రతి మానవునికి ఎంతో అందుబాటులోవుండి ఆచరణ సాధ్యములుగా

నున్నవి. ఏ ఆశ్రమములోనున్న జీవియైనను ఆ ఆశ్రమమును విడకయే సుఖమును పొందవచ్చునని ఈ గ్రంథము తేటతెల్లము చేయుచున్నది.

ఏలూరు
29-8-64

మాగంటి సీతారామదాసు

౨

"మధురజీవనం ఆలోచించటంవల్ల, మాట్లాడటంవల్లకాక జీవించటం ద్వారానే నేర్చుకోవాలి." అంటారు రచయిత శ్రీ గొర్రెపాటి వెంకట సుబ్బయ్యగారు. ఇంకా యిలా అంటారు "కళలన్నిటిలోకి జీవిత కళ గొప్పది. మధురజీవనం ఎలాగో తెలిసినంతవరకు చెప్పటానికి కృషిచేశాను. పశుప్రాయుడు మొదలు పరమహంస వరకు అందరూ దుఃఖనివృత్తిని, సుఖప్రాప్తిని కోరుకొంటారు. అటువంటి వాంఛ సిద్ధించటానికి సాధన భూతాలయిన విషయా లనేకం ఈ గ్రంథంలో పొందుపరచాను."

"నా పుస్తకం ముగింపు కొచ్చింది. దాని జీవితానికి అంత్యమంటూ లేదు. పుస్తకాలు పూర్తి అయిన తర్వాతనే జీవితం ప్రారంభం అగును. ఇక మనం జీవించ సాగుదాం" అని గ్రంథాంతంలో పూర్తి చేశారు.

వ్యక్తి, సంఘం, ఆరోగ్య జీవనాలు, రసాస్వాదన, కళోపాసన, సౌందర్య కాంక్ష, ప్రకృతి సహజీవనం, హాస్యం-లాస్యం, ఇవన్నీ పెంపొందించుకొంటూ, మంచిచేస్తూ, చూస్తూ క్రమంగా పండిపోవటం మనకు మధురజీవనానికి తోడ్పడేవి.

రచయిత మధ్యవర్తి - ఆధునిక ప్రాచీన భావాలకు సద్భావాలకు ప్రతినిధి. మధురజీవన నిధి. వారి ఆలోచన మధ్యే మార్గాన్ననుసరిస్తుంది. అది 'ది గోల్డెన్ మీన్.' ఆలోచన ఎప్పుడూ బుద్ధిని హృదయాన్ని పురస్కరించుకొని ఉంటుంది. కృతికర్త ఖ్యాతి గాంచిన విమర్శకులు. ఉత్తమ గ్రంథకర్తలు. అన్నిటికి మిన్నగ మధుర భావుకులు.

కృతిభర్త శ్రీ వేగుంట కనక రామబ్రహ్మంగారు. ఇరువురు మధురమైన సదాశయాలుగల విశిష్టవ్యక్తులు. కృతికర్త కృతిభర్తను 'ఆప్తమిత్రుడు, అమృత హృదయుడు,' అని అన్నారు. కృతి భర్తను గూర్చి ప్రశంస, మిత్రుడు, అన్న వాక్యంలో ఉన్నది.

అత్యంత సులభమైన శైలిలో సాగినది రచన. పెద్ద భావాలను చిన్న మాటలలో చెప్పటం గద్యంలో కష్టంగదా! ముఖ్యంగ, ఆలోచన వ్యక్తితో మొదలయి వ్యక్తితోనే అంత్య మయ్యేది కనుక పొయిట్రీల యొక్క బర్త్ పెయిన్ వెలుబుచ్చటం ఎంత కష్టం!

గ్రంథ కర్త వివరణ ప్రకారం అన్ని ఆశ్రమధర్మాలు మధుర జీవనానికి అర్హమైనవే, ఆవశ్యకమైనవే. ప్రతిభాగం మూలానికి సోపానం.

ఈ గ్రంథం 'లోవెలుగులు' వంటిది. భావంలో, భావనలో ముట్నూరి విశిష్టత, గద్య శైలి, ఉత్కృష్టమైన బుద్ధి కలిగించే రసోత్కర్ష మరొకమారు ఈ పుస్తకంలో దొరుకుతుంది. 'మధురజీవనం' గ్రంథం పఠనీయం. ఆచరణీయం.

—మోహన్ ప్రసాద్
సాహితి, - సెప్టెంబరు 1962

"జీవితంలో జయం గావాలంటే సమన్వయ దృష్టి అ
సరం. మధురంగా మాట్లాడాలి. ఇంగిత మెరిగి ప్రవర్తించాలి.
ప్రేమ, కనికరం, స్నేహశీలత, దయా దాక్షిణ్యాలతో మెల
గాలి." ఈ లక్ష్యాన్ని సాధించాలీ అంటే ఇహ పర సౌఖ్య
సాధనల గురించి ఎందరెందరో మేధావులు ప్రాచ్య పాశ్చాత్య
విద్వాంసులు తెలిపిన మార్గాలున్నవి. వారు వ్రాసి
గ్రంథాలు ఉన్నవి. అవన్నీ పరిశీలించి యీ గ్రంథంలో
గొర్రెపాటి వెంకట సుబ్బయ్యగారు 'మధురజీవనము'ను పేరు
సంకలనం చేశారు. "ఈ మాలలోని పుష్పాలన్నీ ఇతరులవే.
ఇందులోని దారం మాత్రమే నాది. ఈ సంగతులు పాఠక
లకు తెలియనివి కావు. అన్నిటిని జ్ఞాపకం చేసికొని వాటి
ఆచరణలో పెట్టటానికి ప్రయత్నమే ఇప్పుడు కావలసింది"
అని తెలిపి చివరికి—"కళాత్మకంగా జీవించడం ఉత్తమోత్తమ
కళ. జీవనకళ ఎవరికి వారే నేర్చుకోవాలి. కాని ఇతరుల
నేర్పేదికాదు." అని హెచ్చరిక చేశారు. ఇందుకని 'మధు
జీవనం' అయిదు భాగాలుగా మలచి, ఆరోగ్యజీవనం, వ్య
జీవనం, గృహజీవనం, సాంఘికజీవనం, ఆధ్యాత్మికజీవనం అన
పేరున వివిధ శీర్షికలలో ముఖ్యమైన అంశాలు ముచ్చటించి,
పెద్దలు చెప్పిన మాటలు సంకలనం చేశారు రచయిత. మధు
జీవనం గురించి మహనీయులు చెప్పిన రహస్యాలు, మంతనాలు
వివరణ చేసి చెప్తూన్న ఈ గ్రంథం యువతీ యువకుల
తప్పక చదవ వలసినదే. పుట్టినరోజు పండుగకు, వివాహ సవ
యాలకు కానుకగా ఇవ్వదగిన చక్కని పుస్తకం. మధుర జీ
నం అనుభ విస్తూన్న శ్రీ వేగుంట కనక రామబ్రహ్మం గారి
ఈ పుస్తకం అంకితం ఇవ్వడం మరింత మధురంగా ఉంది.

—శ్రీ వాత్స
ఆంధ్రపత్రిక - ఆదివారం, ఆగష్టు 21-62.

"మీ మధుర జీవనం" చదువుతున్నాను. మరే గ్రంథము కాని చదవడంలేదు. నాకు చాలా నచ్చుచున్నది. పీఠికలో అనేక "పువ్వులను" ఏరికోరి వ్రాశారు. ఎంతో బాగా వున్నది. దానిని ఎన్నోసార్లు చదువదలచితిని. దానిలో తర్వాత పేజీలలో ఎంతో జ్ఞానం ఇమిడియున్నది. ఎంత చదివినా ఇంకా చదువాలని వుంది.

నేను ఇంగ్లీషు గ్రంథాలు చదివియుంటిని. వాటిలో యూరపియన్ Culture, Civilisation వగైరావుంటవి. ఇప్పుడు మీ పుస్తకం చదవటంతో, మన సంస్కృతి, మన నాగరికత, మన వేదాంతం, మన జీవిత విధానం, మన జాతి అనుభవాలు, ఆశయాలు, వగైరా బోధపడుచున్నవి. ఇది నా అదృష్టం.

మీరు వ్రాసిన ముందు గ్రంథాలకు, దీనికి Similarity లేదు. Subject Matter లో కాని, Style లో కాని పోలిక లేదు. మీరు ఎన్నో ఉత్కృష్ట గ్రంథాలు చదివి, యోచించి, జీర్ణించుకొని, మన సంస్కృతిని పోల్చిచూచి రెండు Civilisations & Cultures కు (Western and Oriental) అనుకూలించే గ్రంథాన్ని వ్రాశారు. దీనిని వ్రాయుటకు ముందు మీరు యోచనా సముద్రంలో మునిగి వుంటారు. అవి, Cultures, మీ జ్ఞాననేత్రం ఎదుట, ఒక సినిమా Film లాగున Move అవుతూ వుండిన దనుకుంటాను.

ఈ పుస్తకం వ్రాయటంలో, మీకే ఎంతో Intellectual గా ఉపయోగపడియుంటుంది. మీరు జీర్ణించుకొన్న జ్ఞానం నాలాంటి చదువరులకు ఉపయోగపడుచున్నది.

మన సాహిత్యంలో ఈలాంటిది యిదే మొదటిది. ఈ
లాంటి గ్రంథము వ్రాసేవారికి, కావలసినంత భోజనము
బట్టలు, ఇల్లువాకిలేకాక, ఈలాంటి గ్రంథాన్ని వ్రాయాలన
Urge (వేదన) ఎంతైనా వుండాలి. మీకు దైవం అన్నీ
యిచ్చాడు. మీరు వాటిని సరిగా ప్రజోపకారంకొరకు సమ
ర్పించారు. మీరు ధన్యులు.

ఈలాంటి గ్రంథాలు వ్రాయడం చాల కష్టం. చదివేవా
అరుదు. గ్రంథకర్తకుగాని, ప్రచురణకర్తకుకాని లాభముండద
కాబట్టి ఈలాంటి గ్రంథాలు వెలువడడం చాలా దుర్లభ

మీ గ్రంథంలో **Matter** లోపాలు లేకపోలేద
పూర్తిగా **Scientific**గా ఉండలేదు. దానిని **Scientifi**
చేయాలంటే మీ జీవితమంతా చాలదు. కాని అలాం
రచయితలకు పునాదివేసి మార్గదర్శి అయ్యారు. రాబో
కాలంలో రచయితలు దానిమీద మెరుగుపెట్టగలరు. మీ
ఎంతో మెరుగుపెట్టి, రాబోవు **Reprints** లో ఉత్తమో
త్తమగ్రంథం చెయ్యగలరు.

మీ **Style of Writing** అద్భుతంగా వుండ
Simple Sentences ప్రధానంగాఉన్నాయి. ఒక్కొక్క వాక్య
లో ఒక్కొక్క భావం మాత్రమే. భావాలకు తగిన భా
కుదిర్చారు. కొన్ని వాక్యాలు **Slogans**లాగునతయారైనాయి
అవిసామెతలుగా **Develop** కాగలవు.

మద్రాసు
31-3-62

దర్శి చెంచయ్య

ద్వితీయ ముద్రణకు పీఠిక

ఆంధ్ర సహృదయుల ఆదరాభిమానముల వల్ల ప్రథమ ముద్రణ కాపీలయిపోయినవి.

ఈ ముద్రణకు ప్రోత్సాహకులు శ్రీయుత మాగంటి సీతారామదాసు గారు.

వారు పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా బోర్డు ప్రెసిడెంటుగ ఖ్యాతిగాంచారు. నేడు ఏలూరు సహకార భూమి తనఖా బ్యాంకు అధ్యక్షులుగ సేవచేయుచున్నారు వారుజగమెరిగిన బ్రాహ్మణులు.

'మధుర జీవనం' వారిని అధికంగా ఆకర్షించింది. వారి ఉత్తరమును బట్టి ఆ గ్రంథం యెడల వారి ఆదరాభిమానములు వెల్లడి అగుచున్నవి.

పుస్తకాలు అందరూ చదువుతారు. అనుభవించేది ఎందరో? ఈ 'మధురజీవనం' చదివి ఆనందించినవారు, ప్రశంసించినవారు కొందరు లేకపోలేదు. ఈ గ్రంథప్రయోజనం అనుభవిస్తూ, ఇతరులకు కూడా ఆ ప్రయోజనాన్ని కలగ జేయాలనే సత్సంకల్పం వారికి కలగడం సంతసించతగిన సంగతి.

'మధురపదార్థాన్ని నీవే భుజించవద్ద'నే మాట ఒకటి వున్నది సంస్కృతంలో.

ఆ ప్రకారం తాము పొందిన ఆనందాన్ని అందరకు పంచి పెట్టాలని వారికి తలంపు కలిగింది.

వారికి కృతజ్ఞతా పూర్వక వందనములు.

వారివలెనే పాఠక లోకము ప్రయోజనము పొంద గలదని ఆశించుచున్నాను.

ఘంటసాల
5-10-64.

గొర్రెపాటి వెంకటసుబ్బయ్య

తృతీయ ముద్రణకు పీఠిక

పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా భూమితనఖా బ్యాంకు అధ్యక్షులు శ్రీ మాగంటి సీతారామదాసుగారు మధురజీవనం ప్రతులు తమ బ్యాంకుకుగాను వేయి తీసుకుంటామని చెప్పినందున రెండువేలు వేయించటమైనది.

చెప్పినట్టు వారు వేయి ప్రతులు తీసుకున్నారు. తతిమ్మా వేయి ప్రతులు విడిగా ఖర్చు అయాయి.

చాలాకాలంనుంచి పాఠకలోకం తిరిగి మధుర జీవనంకై నిరీక్షిస్తూ వున్నసంగతి విదితమే.

అయినా కాగితం ధర పెరుగుటచే ఉపేక్షించడమైనది. కాని ఆ ధర తగ్గలేదు. ఇంక ఉపేక్షించడం మంచిది కాదని తలచి తృతీయ ముద్రణకు ఉపక్రమించాము.

ఘంటసాల
10-3-1977

గొర్రెపాటి వెంకట సుబ్బయ్య

పీఠిక

"నీవు మొదట బాగుపడి, ఇతరులను బాగుచేయటానికి ప్రయత్నించు. నీ ప్రవర్తనను చూచి ఇతరులు బాగుపడునట్లు ప్రవర్తించు." —ఎపిక్యూరస్.

ప్రతివ్యక్తికి ఒక సుందర స్వప్నం వుండాలి. ఆ స్వప్నమూ ఈ జీవితమూ కలిసి ఏకత్వం పొందుతాయి. ఆశలూ ఆశయాలు సన్నిహితమౌతాయి. ఈ రెండూ లేనినాడు జీవితం మరుభూమిగా కనిపిస్తుంది. లక్ష్య సాధన కొరకు కృషి చేయటంలోనే మానవుని ఔన్నత్యం ప్రకాశిస్తుంది.

మనకేమో ఇతరు లుపదేశిస్తారని తలపవద్దు. మనకు మనమే మారతాము.

జీవితం పూలబాట కాదు. పూర్తిగా కంటకావృత్తమూ కాదు. జీవితంలో కష్టసుఖాలుంటాయి. మన కృషి అంతా ఎంతసేపటికీకష్టాలనుతప్పించుకోటానికే. అవితప్పించుకోవటానికి మార్గాలువెదకటమే మేధావుల పని.

మన సంబంధబాంధవ్యాలన్నీ నశ్వరమైనప్పటికీ జీవించి ఉన్నంతవరకు వాటిని నిర్లక్ష్యం చేయలేము. ఆ స్నేహసంబంధాలు శాశ్వతంగా నిలిచివుండేవి కావుగదా అనే భావంతో అసలు అవి లేనేలేవన్నట్లు మనం ప్రవర్తించినా, మనం వాటికి చెల్లించవలసిన కప్పాలను అవివడ్డీలతోసహా రాబట్టుకోక మానవు. తాత్కాలికమైనప్పటికీ వాస్తవమైనఆబంధాలనునిర్లక్ష్యంచేయటానికి ప్రయత్నిస్తే అవి మరింతగాబలపడటం, దీర్ఘమవటంమాత్రమే సంభవిస్తుంది. ఆత్మ ప్రధానమైనదే, కాని దానిని చేరుకొనడానికి వ్యక్తిత్వపు సీమలను దాటివెళ్ళాలి. మార్గాన్ని ధ్వంసం చేసుకొని మనం గమ్యస్థానాన్ని చేరుకోలేము గదా!

బ్రతుకు అసంపూర్ణంగా ఉన్నంతవరకు ఈ జగత్తంతా అందం లేని అస్పష్టమైన ఒక ముద్ద. కాని జీవనస్పర్శ సోకగానేఅందంఆవరిస్తుంది.జగత్తుసౌందర్యమయంగామారుతుంది.

ప్రతివారు సుఖంపొందాలనే ఆలోచిస్తారు. కాని అనుభవించేది కొద్దిమందే. కారణం ఏమిటంటే సుఖం మంచి జీవితంవల్ల వస్తుంది. మంచిజీవితంకూడా ఒక కళే. అది ఒకనాడు వచ్చేదికాదు. దైనందినం అభ్యసించాలి; అభివృద్ధిగాంచాలి.

ఏ కళలో అయినా అభివృద్ధిగాంచాలంటే నిరంతర పరిశీలన, కృషి అవసరం. జీవితకళా అంతే. మానవస్వభావం తెలుసుకొని దానిని ఎట్లా మార్చాలో గ్రహించాలి.

తద్వారా మానవాళి అభివృద్ధిపొందాలి. నీ జీవితంద్వారా నీ భార్యాపిల్లల్లోను, ఇంట్లో ఇతర మనుష్యుల్లోను మార్పు తేవాలి. అట్లా తేగలిగితేనే సుఖపడేది. నీ పరిసరాలలో మార్పులేనిదే నీవు సుఖపడలేవు.

మానవుడు సంఘజీవి. కనుక సంఘంతో సక్రమంగా సంచరించటం నేర్చుకొని సుఖపడాలి.

భవనమంటే కేవలం రాళ్ళగుట్ట కానట్లు సంఘమంటే కొందరు వ్యక్తులు కాదు. భవన నిర్మాణానికి రాళ్ళు అడుసు లేక సున్నం ఎలా అవసరమో వ్యక్తులు సంఘంలో కలిసి మెలసి సంచరించటానికి సక్రమ సంబంధం అవసరం. పరస్పరాభివృద్ధి పరస్పర సహకారం, ప్రేమ అవసరం. సహకారంలో ఉన్న సౌందర్యం ఎందులోనూలేదని గ్రహించాలి.

జీవితంలో జయంగాంచాలంటే సమన్వయదృష్టి అవసరం. మధురంగా మాట్లాడాలి; ఇంగితమెరిగి ప్రవర్తించాలి; ప్రేమ,కనికరం, స్నేహశీలత,దయాదాక్షిణ్యాలతో మెలగాలి.

ఏదో ఇక్కడ నాలుగురోజులుండి పోవటానికి వచ్చాం, పరలోకవాసమే మనకు పరమ ధ్యేయం అనుకోరాదు.మరణం తర్వాత ఏమిటని కనిఫ్యూషియస్‌ను అడిగితే, "జీవితమంటేనే ఇంకా పూర్తి అర్థం తెలియని నాకు మరణమంటే ఎట్లా అర్థమవుతుంది? తోటి మానవునకు సేవచేయటం చేతగాని మనం దేవతలని, దేవుళ్ళని మెప్పించ గలమా?" అని జవాబు చెప్పాడు.

చనిపోయిన మనిషి సుఖపడతాడా? కష్టపడతాడా? అంటే పరలోక చింతనమాట అటుంచి, ఇహలోకాన్ని గురించి ఆలోచించమన్నాడు. ఈ లోకాన్నిబట్టే పరలోకం

వుంటుంది. పరలోకంకొరకు వేరే ప్రయత్నం చేయనక్కర్లేదు.

మానవుడంటే ఏమిటో, జీవితమంటే ఏమిటో? మనం ముందు తెలుసుకోవాలి.

మనల్ని గురించి తెలుసుకోక ఇతరసంగతులు తెలుసుకొన్నందువల్ల ఏమిలాభం? మానవుడంటే శరీరం మనస్సూ ఆత్మా. ఈ మూడింటిలో ఒకదానికొరకు ఒకదాన్ని త్యజించక సమరస భావంతో జీవించటమే జీవితము. కొందరు శరీరం ఉన్నట్లే భావించరు. మరికొందరు ఆత్మ ఉన్నట్లే తలచరు.

మానవుడు తనసంగతి పట్టించుకోడు. అతడినిగురించిన జ్ఞానం తక్కువ. శరీర మెటువంటిది? శరీరానికి మనస్సుకు సంబంధం ఏమిటి? మనోనిర్మాణం తెలిస్తే చాలా సమస్యలు తేలతవి. సర్వం నీలోనే వున్నది. నీ సంగతి నీకు తెలియదు. అన్నిటికి మనస్సే కారణం. ఆ మనస్సును గుప్పిట పట్టుకొంటే మహదానందం అనుభవించగలవు.

శారీరక మానసిక ఆధ్యాత్మిక శక్తుల సమన్వయానికి యోగం అనేది నిర్దేశించి, దాని ద్వారా శారీరకమైన దక్షతను ఆధ్యాత్మికమైన ప్రశాంతతను సాధించడానికి మన పూర్వులు ఎంతగా శ్రద్ధచూపిందీ గోచరం అగుతుంది.

లోకంలో బహుసంఖ్యాకులు వుంటున్నారుగాని పెంపొందటంలేదు. శారీరకంగా మానసికంగా ఆధ్యాత్మికంగా అభివృద్ధిపొందటమే జీవిత పరమార్థం.

జన్మకు కారణం ఆనందం. బ్రతకటానికి కారణం ఆనందం. బ్రతుకునకు గమ్యస్థానం ఆనందం.

ఈ క్రింది సంగతులు గమనించతగినవి:

ఈశ్వరుడు తనసృష్టియొక్క కడపటిదినమున మానవుణ్ణి సృష్టించాడు. విశ్వనిర్మాణసూత్రాలను అర్థంచేసుకోడా

నికి. దాని సౌందర్యాన్ని ప్రేమించటానికి, సృష్టి కౌశ
ల్యాన్ని మెచ్చుకొనేందుకూ మానవుడు సృష్టించబడ్డాడు.
మానవుడు ఒకచోట ఉండిపోవాలని ఈశ్వరోద్దేశంకాదు.
అవసరములచేత బంధితుడై ఒకేఒక నిర్దేశిత కర్తవ్యానికి కట్టు
బడి, ఒక్కచోటనే మానవుడుండిపోవాలని ఆయన నిర్ణయించ
లేదు. మానవునికి అటువంటి మనసులే మానసిక స్వేచ్ఛనూ,
మానసిక స్వాతంత్ర్యాన్నీ ఈశ్వరుడు ప్రసాదించాడు.

ఈశ్వరుడు ఆదాముతో ఇట్లా అన్నాడు: "నిన్ను
ప్రపంచ మధ్యలో, కేంద్ర లో వుంచాను. నీ చుట్టూ చూచి
సమస్తమూ గ్రహించగలందులకోసం నిన్నట్లు వుంచాను.
నీవు మర్త్యుడువు గావు; అసురుడవుగావు; కాని నీవు స్వీయ
స్రష్టవూ, శిల్పివీ అగునట్లు, నేను నిన్ను సృజించాను. నీవు
పశుస్థితికి పతనం కాగలవు, లేదా దివ్యత్వమునకు ఉన్నతినీ
పొందగలవు. జంతువులన్నీ తాము వుండాల్సిన రీతిగానే తమ
తల్లి గర్భంనుంచి వైటికివస్తాయి. వాటి ఆత్మలుకూడా మొట్ట
మొదటినుంచీ - అంటే పుట్టింది మొదలు గిట్టేవరకు - ఎప్పుడూ
ఒక్కలాగే వుంటాయి. కాని మానవుడవైన నీవు పెరుగుటకు
శక్తిగలవాడవు, నీవు నీ స్వేచ్ఛాసంకల్పానుసారంగా అభివృద్ధి
చెందగల అవకాశం గలవాడవుగా వుంటావు. కేవలం నీవు
మాత్రమే నీ అదృష్టాన్ని నిర్ణయించుకొనగలవు.

కొందరు ఈ జగత్తు దుఃఖమయమని, దీనికి విముఖ
త్వం వహించమని చెప్పారు. అది అంతా సన్యాసధర్మము.

వేదాంతు లెంతవరకు ఆత్మనుగురించే చెప్పారుగాని,
మనకు ఒక శరీరమున్నట్లు భావించలేదు. ఆ వేదాంతం అసా
ధారణులకు సంబంధించింది. జీవితాన్ని భారంగాగాక సులభ
సుందరంగా భావించి ఆనందించాలి.

ఇందులో చెప్పబోయే సంగతులు చాలా సాధారణ
మానవులకు సంబంధించినవి. ఇది సన్యాసధర్మంకాదు.

మనం ఈ లోకంలో ఎట్లా మెలగాలి, ఎట్లా ఆనందిం
చాలని అన్నదే ఆలోచన.

1894 లో మన్మశాస్త్రమని రెంటాల వెంకటసుబ్బా
రావుగారు జీవితానికి అవసరమైన మంచి గ్రంథం వ్రాశారు.
అది శారీరక మానసిక నైతికాభివృద్ధికి ఎంతో తోడ్పడు
తుంది. ఈ ధోరణిలో గ్రంథాలు మనకవసరం.

ఈ మాలలోని పుష్పాలన్నీ ఇతరులవే. ఇందులోని
దారంమాత్రమే నాది.

ఈ సంగతులు పాఠకులకు తెలియనివికావు. అన్నిటిని
జ్ఞాపకంచేసుకొని వాటిని ఆచరణలో పెట్టటానికి ప్రయత్నమే
ఇప్పుడు కావలసింది. Our trouble is not ignorance but
inaction.

మారాలని మనిషికి లేనిది వెయ్యిమంది క్రీస్తులు
బోధించినా, పదివేలమంది మహాత్ములు వచ్చినా, మానవుడు
మారడు. మారాలని సంకల్పం గలవారికే ఇది కొంతవరకు
తోడ్పడగలదు. అధికజనులు అవసరాలను గుర్తించరు.
సంబంధం లేనివాటిగురించి ఆలోచిస్తారు. అవసరంలేని
జ్ఞానం తలకాయలో నింపుతారు.

"దధి మధురం, మధు మధురం,
ద్రాక్ష మధురం, సుధాపి మధురైవ;
తస్య తదేవహి మధురం,
యస్య మనోయంత్రం సంలగ్నమ్."

పెరుగు తీపి, తేనె తీపి, ద్రాక్ష తీపి, అమృతం తీపి.
మనస్సు దేనియందు లగ్నమగుతుందో వానికదే తీపి.

అన్నవస్త్రాలకు లోపంలేక, తలదాచుకోవటానికి కాస్త నీడ, ఊపిరి పీలుకోవటానికి కాస్త తీరిక ఉండి, హృదయంలో మార్దవం ఉంటే జీవితం మధురతరంకూడా కాగలదు.

మనలోని ఆర్ద్రిత, అవతల ప్రాణిలో ఆర్ద్రిత స్పందింపచేస్తుంది. అందుచేత పురోభివృద్ధి కోరేవారు హృదయంలో చూడటం అవసరం.

కళాత్మకంగా జీవించటం ఉత్తమోత్తమ కళ. జీవన కళ ఎవరికి వారే నేర్చుకోవాలిగాని, ఇతరులు నేర్పేదికాదు.

'పుస్తకమ్ములజూడ మస్తకమ్ములు పోవు,
జగతిజూడ జాలరందు;
మనుచరిత్రలందు మహిమ ఏమున్నది?
కనుము చదువుము మనుగడ చరిత్ర.'

'ఈ జగన్నాటకంలో మన పాత్రను మనం చక్కగా పోషించుకొనిపోవలె. ఇంతకంటే ఉత్తమ పాత్రను పొందటానికి ప్రయత్నించాలిగాని, ప్రస్తుత పాత్రకు అసంతుష్టి చెంది అసహ్యించుకొని బాధపడరాదు.

నీ సౌఖ్యానికి నీవే పునాదివి. బైట నీవు ఎంత వెదకినప్పటికీ లాభంలేదు. అది నీలోనే దొరకగలదు. దానిని నీవు కనుగొనటం కష్టంకావచ్చుకాని, ఇంకొకచోట అలభ్యం.

అన్యసుఖాపేక్ష ఆత్మసుఖాభివృద్ధికి అత్యంతవసరం.

వ్యయ ప్రయాసలకోర్చి, ఈ గ్రంథరచనకు తోడ్పడే అనేక గ్రంథాలను మద్రాసునుంచి పంపిన శ్రీ దర్శి చెంచయ్యగారికి, తమ గ్రంథాలను ఇచ్చి, పఠించే అవకాశం కలిగించిన శ్రీ వెలమాటి శ్రీమన్నారాయణమూర్తిగారికి కృతజ్ఞతాపూర్వక వందనా లర్పిస్తున్నాను.

ఘంటసాల,
25-12-61

గొర్రెపాటి వెంకట సుబ్బయ్య

ఆరోగ్య జీవనం

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్య మన్నారు. ఎన్ని భాగ్యాలున్నా, ఆరోగ్యంలేకపోతే అనుభవించలేరు. అందుచేత ఆరోగ్యం జాతి అభ్యున్నతికి ప్రథమ సోపానం.

సంపన్నమూ సంపూర్ణమూ అయిన జీవితానుభవానికి దారిచూపే భౌతిక, మానసికశక్తుల వికాసానికి దోహదమిచ్చే చక్కని దేహస్థితే ఆరోగ్యం. జీవకోటిలో ఏ ప్రాణికైనా తనలో తాను అంతరంగంలోనూ, ఇతర పరిసరాలతో బహిరంగ ప్రపంచంలోను సరితూగగల శక్తివున్నది. ఇదే ఆరోగ్యం. ఈ ఆంతరంగికస్థితి సాధారణంగా ఆహారవిహారాదులమీద ఆధారపడివుంటుంది. బాహ్యపరిస్థితి భౌతికంగానూ, సాంఘికంగానూ మారే పరిసరాల కనుగుణంగా ప్రాణి సర్దుబాటుచేసుకోవటం మీద ఆధారపడివుంటుంది. మనిషికి దీనిని పోషించుకునేశక్తీ ఉన్నది, హానిచేసుకునే శక్తీ ఉన్నది.

కనుక ఆరోగ్యాన్ని పోషించుకొనే అవకాశాలు ఇందులో కొన్ని చెప్పబడ్డవి.

స్వస్థమైన శరీరములో స్వస్థమైన మనస్సు ఉండును. ఆరోగ్యానికి హృదయమైన మితాహారము, సుఖనిద్ర. నియమంతో చేయు చక్కని శరీరపరిశ్రమ అవసరం.

శరీరంద్వారా మనస్సును, మనస్సుద్వారా శరీరాన్ని పాలించుకోవచ్చును. ఈ సాధనంగలవారికి వైద్యులతో పనిలేదు.

ఆచారములు

ఈనాడు మనలో సదాచారాలన్నీ నశిస్తున్నాయి. ఈ ఆచారాలను మన పూర్వులు ఆలోచించి పెట్టారు. వాటివల్ల ఆయుర్దాయం పెరుగుతుంది 'ఆచారాదాయుర్లభ్యతే' ఆచార మనగా ఆయుష్కాములచే ఆచరింపబడునది. ఇదే ఆరోగ్యపద్ధతి.

పెందలకడనే నిద్రపోవటం, లేవటం మంచి ఆచారం. లేవగానే కాల్యాలనుతీర్చుకోవటం,తర్వాత స్నానంచేయటం సదాచారం.

సంధ్యావందనంలో ఉన్న పరమార్థాన్ని నేటివారు పూర్తిగా మరచారు. పరగడుపున ఘనపదార్థాలు తినకూడదు. వచ్చిన బంధువులకు కాళ్ళకు నీళ్ళివ్వటం, వారు కాళ్లు, ముఖం కడుక్కోవటం మన ఉష్ణదేశంలో ఎంతో ఆరోగ్యం కలుగజేయును.

వచ్చినవారికి మంచినీళ్ళు, మజ్జిగ ఇవ్వటం సదాచారం. కాఫీ, టీలు ఇవ్వటం దురాచారం.

నదీస్నానం, అప్పుడప్పుడు సముద్రస్నానం చేయడం సదాచారం.

శనివారం, అమావాస్య ఉపవాసం మంచిది. ఉపవాసం ఉచిత ఔషధం. ఒకరోజైనా కడుపుకు విశ్రాంతినివ్వటం మంచిది. శుభాశుభకార్యములందు బంధువులకు తలంటుపోయుంచుట ఆయుర్వృద్ధి.

స్నానం

చన్నీటి స్నానం బలవర్థకమైనఔషధం. స్నానంవలన రక్తప్రసరణ చర్మమునందేగాక శరీరంలోని ప్రతి అవయవంలోనూ జరుగును. మంచి రక్తప్రసరణ అనగా మంచిఆకలి, రోగక్రిములను రోగములను ఎదిరించుటకు ఎక్కువైన ప్రతికరించు శక్తి అన్నమాట.

రక్తమే జీవము. రక్త ప్రసరణములో లోపమున్నవారు రుగ్మతలకు తేలికగా లోనగుతారు.

వయస్సు పెరిగినకొద్దీ రక్తప్రసరణ తగ్గుతుంది. అయినా తగ్గిన రక్తప్రసరణాన్ని యథార్థస్థితికి తెచ్చే పద్ధతులలో స్నానం ఒకటి.

స్నానంవలన రక్తప్రసరణ వృద్ధియగుటయేగాక రక్తం ఉపరితలానికి తేబడి రక్తప్రవాహం సాఫీగా జరుగుతుంది. మనోదేహాలు బలపడతాయి.

స్నానంవలన శరీరంలోని మలినములుపోయి, పరిశుభ్రత కలుగుతుంది. నరములు పుష్టినొందును. నిగారము మీరి శరీరము మనోహరముగా వుండును.

స్నానంకూడా జఠరాగ్నిని పెంపొందింపడానికి ఒక గొప్ప సాధనం. అందుచేత వుదయాన్నే స్నానం చేయటం అవసరం.

స్నానంచేసిన తరువాత వెంటనే భోజనం చేయరాదు. పావుగంట ఆగినందువల్ల స్నానఫలం శరీరానికి లభిస్తుంది. అన్నం తిన్నతరువాత స్నానం చేయటం అజీర్తిని చేతులారా తెచ్చుకోవడమే. ఆహారానంతరం మూడు గంటల వరకు స్నానం చేయరాదు.

ఏపనీ పరధ్యానంగా చేయరాదు. ప్రతి పనిలోనూ నిమగ్నతపొంది చేస్తేనే అది ఫలిస్తుంది.

ప్రతి పనికి సంకల్పబలం అవసరం. అట్లానే స్నానానికిని. నేను చేస్తున్న స్నానం ఆరోగ్య సాధనమని సంకల్పంతో చెయ్యాలి.

స్నానం సౌఖ్యకరము, మలహారము, సర్వేంద్రియ సాధనం. మత్తుని, తాపాన్ని హరిస్తుంది. పుంసత్వాన్ని కలిగిస్తుంది. చన్నిళ్ళ శిరస్నానం దృష్టిబలాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది.

మనలో కొందరు స్నానం చేయటములేదు. శరీరం కడుక్కొంటున్నారు. స్నానం చేసేటప్పుడు అవయవాలన్నిటిని చక్కగా తోముకొని స్నానం చేయవలెను. ముఖ్యంగా

చంకలు, గజ్జలు మొదలగు రహస్య ప్రదేశాలను బాగుగా తోమవలెను. ఎందుచేతనంటే అటువంటి ప్రదేశాలలో గాలి ప్రసరించక చెమటపట్టి మురికి ఎక్కువగా నిలుస్తుంది.

స్నానం చేసేటప్పుడు మొట్టమొదట నెత్తిన నీరు పోసుకోవడం అవసరం. శిరస్సులోని వేడి త్వరగా తగ్గుతుంది. కంఠస్నానం శ్రేష్ఠం.

స్త్రీలు వస్త్రవిసర్జనచేసి స్నానం చేయటం ఆచారం. అది మంచిదే. శరీరాన్నంతా చక్కగా తోముకొనుటకు అవకాశం కలుగుతుంది.

పురుషులుకూడా వస్త్ర విసర్జనచేసి స్నానం చేయటం పాశ్చాత్య దేశాల్లోనూ, జపానులోనూ ఉంది. జపానులో దిగంబరులై కలిసే స్నానంచేస్తారు. మనదేశంలో ఆ ఆచారంలేదు. ఆయుర్వేదులుకూడా ఏకవస్త్రంతోనూ, దిగంబరిగానూ స్నానం చేయరాదన్నారు. మరొకరు రుమాలతో శరీరాన్నంతా రుద్దుతూ స్నానం చేయమన్నారు.

స్నానం చేయుటకు నదీజలం శ్రేష్ఠం. తర్వాత కాలువ, అటుపిమ్మట చెరువు ఆ పిమ్మట నుయ్యి. భాండ స్నానం వర్ధమన్నారు మన శాస్త్రజ్ఞులు.

స్నానం చేసేటప్పుడు చాలాసేపు నీళ్ళలోనానరాదు. ఒక పావుగంట చాలు. స్నానానంతరం చక్కని పొడిగుడ్డతో తుడుచుకొనుట అవసరం.

చన్నీళ్ళు ఆరోగ్యవంతులకు అవసరం.

ఉదయం సాయంత్రం రెండుసార్లు చేయుటవసరం.

వేడినీళ్ళు వృద్ధులకు, బాలురకు అవసరం. వేడినీళ్ళ స్నానం శరీరానికి ఉత్తేజాన్ని కలిగిస్తుంది. గుండెవేగం హెచ్చుతుంది. రక్తం త్వరగా ప్రవహిస్తుంది.

కాని ఆరోగ్య కాములు చేసుకోవలసిన స్నానం ఒకటి ఉంది. అది శరీరాన్ని ఆపాదమస్తకం రుద్దటం. దానినే Friction bath అంటారు. శరీరం ఆపాదమస్తకంవల్ల చర్మానికి రక్తప్రసరణం అధికమై అది శుభ్రపడుతుంది. ఈ స్నానానికి అరచేతులుకాని, ఖద్దరు తువ్వాళ్ళుగాని, బ్రష్షులుగాని ఉపయోగించవచ్చు. దీనిని ఎవరికి వారే చేసుకోవచ్చు.

ముందు నుదురు, ముఖము, మెడ రుద్దాలి. తర్వాత చేతులు. చేతులు రుద్దడంతో క్రిందినుంచి పైకి అనగా అరచేతులవద్దనుంచి భుజాలవరకు వెళ్ళడం మంచిది. తరువాత ఛాతీమీద, కడుపుమీద పక్కలకు రుద్దాలి. వెన్నును పొడుగుపాటి తువ్వాళ్ళతో రుద్దటం మంచిది, చివరకు కాళ్ళను, కాళ్ళ విషయంలోనూ చేతులమాదిరే క్రిందినుంచి పైకి చర్మం కొద్దిగా కందేవరకు ఈ విధంగా రుద్దటం అవసరం. ఈ రుద్దటం మోటుగా కాక సున్నితంగా చేస్తూ చర్మాన్ని యీ పరిశ్రమలకు అలవరచాలి. రుద్దటంవల్ల చర్మం ఎప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

ఈ విధంగా రుద్దటంవల్ల మొటిమలు, పుచ్చులు, కురుపులు మొదలగు చర్మవాధులు రావు

ఈ రుద్దటంవల్ల చర్మం శుచిగా ఉండటమేగాక

చురుకుతనాన్ని కలిగి ఉంటుంది. చర్మంలో రక్త ప్రసరణం ఎక్కువకావటానికి, అది దాని బహిష్కార కార్యాన్ని బాగా చేయడానికి, శరీరంయొక్క బలారోగ్యాలు బాగా పెంపొందడానికి ఈ రుద్దుడు మంచి సాధనం.

ఈ మర్దనానికి మంచి సమయం ఉదయమే. నిత్యకృత్యాలనంతరం, మర్దనానంతరం పదినిమిషాలకు జలస్నానం చేయటం మంచిది.

కఠినమైన దేహపరిశ్రమ చేయలేని దుర్బలులకు, ముసలివారికి అంగమర్దన రూపకమైన ఈ చర్మ వ్యాయామము అనుదినము అత్యంతవసరము.

అభ్యంగనం

మన దేశం స్నానాలకు, అభ్యంగనాలకు ప్రసిద్ధి. ఆయుర్వేదం ప్రతిదినము అభ్యంగనం అవసరమంటుంది. తలంటు పోసుకొన్నందువల్ల తల వెంట్రుకల కుదుళ్ళలో మురికిని పోగొట్టి పరిశుభ్రపరచి, శిరోరోగాలను రానీయకుండాచేసి, కేశసంపదను పొడవుగనూ, మృదువుగను పెంచుతుంది.

చెట్లకు నీరుపోస్తే చెట్లు ఎట్లా ఏపుగా పెరుగుతాయో అట్లాగే తలంటు పోసుకున్నందువల్ల ధాతువృద్ధయి దేహానికి పుష్టినిస్తుంది. నాడీ ముఖములను, రోమకూపములను బాగా తెరుస్తుంది సుఖనిద్ర కలుగుతుంది. "తలకడిగిన నాటి నిద్ర" అందరికి అనుభవంలోనిదే.

తలంటు పోసుకునేటపుడు శరీరానికి నూనెరాసి మర్దన
చేస్తే చర్మం నునుపెక్కుతుంది. నలుగు పెట్టడంవల్ల శరీర
మర్దనం చేయవలసి వస్తుంది దీనివల్ల నూనె పోవటమేగాక
రక్త ప్రసరణకు అధిక దోహదము కలుగుతున్నది. అందు
చేతనే మన శుభాశుభకర్మల్లో తలంట్లకు ప్రాముఖ్యమిచ్చారు.
మిత్రులు, బంధువులు వచ్చినప్పుడుకూడా తలంటుపోయుట
మన ప్రాచీన సంప్రదాయం. అటువంటి సంప్రదాయం
సన్నగిల్లుతున్నది.

కానీ నేటికీ మళయాళదేశంలో ప్రతిదినము స్త్రీ
పురుషులు కొబ్బరినూనె రాచుకొని స్నానం చేస్తారు.

వారానికొకసారైనా స్త్రీ పురుషులు తలంటు పోసు
కొనుటవసరం.

అట్లా చేయలేనివారు, మంచినూనెతో అభ్యంగనం
చేస్తే బాగా నిద్రపట్టును. దేహ సౌభాగ్యము కలుగును.
నేత్రాలకు సుఖముండును. శ్రమ తగ్గును. చర్మము మృదు
వుగా ఉండును.

భోజన సమయ నియమాలు

ఆరోగ్యకాములమయిన మన పెద్దలు భోజన విష
యంలో చక్కటి ఆచారాలను ఏర్పరచారు. వారు ఏమి
చెప్పారంటే మానవుల శరీర మానసిక ఆరోగ్యమంతా
ఆహారంమీద ఆధారపడి ఉంది.

స్నానం చేయాలి. దానివలన శరీర మానసిక పరి
శుద్ధత కలుగుతుంది. ఆకలి బాగా అగుతుంది.

అన్నం తినబోయేముందు కాళ్లు, చేతులు, ముఖము
(నోరుకూడా) బాగా పరిశుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

బాగా ఆకలిగా ఉంటేనే సకాలంలో భోజనం
చేయాలి. తనకు నచ్చిందైనా మితంగా భోజనం చేయాలి.

భోజనం చేసేటప్పుడు అవి బాగాలేవు ఇవి బాగాలేవు
అని చిరచిరలాడుతూ, నిందిస్తూ తినకూడదు. "శోక క్రోధ
క్షుబాధిభిః" అన్నారు. అంటే దుఃఖంతో కోపంతో అతి
ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు భోంచేస్తే అజీర్ణం వస్తుంది.

ఈర్ష్య, భయము, కోపము, లోభము, రోగము,
దైన్యము, ద్వేషము ఇవి మనస్సులో భోజన సమయమున
ఉంచుకొన్నచో సరిగా జీర్ణముగాక విషతుల్యమగును కనుక
నిర్మలమైన మనస్సుతో, నిశ్చింతగా సంతోషముతో భోజ
నము చేయవలెను.

ఇంకా ఏమి చెప్పారంటే భోంచేస్తూ మాట్లాడ
కూడదు. కావలసినంతవరకే గాని అతిగా మాట్లాడరాదు.

ఆహారం తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారం, చేదు, వగరు
అనే షడ్రసాలు కలిగి ఉండాలి. మధుర ప్రాయంగా
ఉండాలి. అంటే బలకరమగు ప్రొటీన్ పదార్థాలు లవ
ణములు, విటమినులు, జీవాణువులు, ఉండాలి.

తను భోంచేసేముందు తల్లి, తండ్రి, గురువు ఇట్లాంటి
పెద్దలను, పిల్లలను తృప్తిపరచి అంటే తిన్నారా లేదా అని

తెలుసుకొని అతిథి అభ్యాగతులు మున్నగువారిని కూడా సత్కరించి తాను, తనకు ఇష్టమైనవారు తన మేలుకోరే వారు అయినవారితో సహా కూర్చొని శుచిగా తదేకదీక్షగా, సంతోషంగా భోంచేయవలసింది.

అందుకనే భోజనంచేసేముందు స్నానంచేయడం, చేతులు, ముఖం కడుక్కోవడం, మడికట్టుకోవడం మొదలగునవి ఆచారాలైనవి.

మంచినీళ్ళ మహిమ

"అమృతోప స్తరణమసి" అని జలాన్ని మన పూర్వులు ప్రశంసించారు. అనగా నీరు జీవితానికి ఆధారభూతమైనదని తలచటంలో పొరపాటేమీ లేదు.

శరీరంలో ఎంత బలమున్నదో అది లోపించితే ఏమి జరుగుతుందో తెలిసినవారికి మంచినీళ్ళ మహిమ తెలుస్తుంది.

నీరు దాహాన్ని తీరుస్తున్నది. మురికిని పోగొట్టుతున్నది. ఆహార పదార్థాలను విస్తరింపజేసి మృదుపరుస్తున్నది. రోగాన్ని బయటకు పంపుతున్నది. జలప్రయోగం వల్ల నివారణకాని వ్యాధి ఏమున్నది?

అందుకనే వేదాలలో "అప్సు అంతరమమృతమ్, అప్సు భేషజమ్" జలమందు అమృతమున్నది. జలమందు ఔషధమున్నది అని చెప్పబడింది. "అపోవిశ్వస్య భేషజి" జలమన్నిరోగాలకు ఔషధము. గాలి తర్వాత నీరే మనకు

ప్రాణాధారం. ఇంతేగాక పోషణలో ముఖ్యమైన భాగాలలో నీరొకటి.

మన దేహ భాగములో మూడింట రెండుపాళ్లు నీరు కలదు. శరీరంలో మంచినీరు ఎన్నోవిధాల ప్రతి నిముషము పోతున్నది. ఊపిరితిత్తులనుంచి వచ్చేగాలిలో నీటిబిందువులు పోతున్నవి. అందుచేత ఎక్కువనీరు త్రాగటం అవసరం.

మంచినీరు ఆహారంలాగ శరీరానికి ఉపయోగించే పదార్థం. ఆహారం జీర్ణమవడానికి, జీర్ణమైన ఆహారం శరీర భాగాలకు పంచబడటానికీ, వ్యర్థమలాలను బయటకు నెట్టడానికి నీరు చాల అవుసరం. పుష్కలంగా నీరు త్రాగుతూ ఉంటే అంతరింద్రియాలు శుభ్రపడతాయి, ధాతుశక్తి వృద్ధిచెందుతుంది.

తగినంత నీరు త్రాగకపోతే రక్తం చిక్కబడుతుంది. ఉష్ణం మితిమీరుతుంది. సాధారణంగా ప్రతివ్యక్తి రక్తంలో ఎక్కువ మలము పేరుకోవడంవల్లనే జబ్బుచేస్తుంది. జ్వరం కూడా అటువంటిదే. జ్వరం వచ్చినవారిని పుష్కలంగా నీరు త్రాగనీయరు. అది పొరపాటు. ప్రతి గంటకు ఒక గ్లాసు మంచినీళ్లు త్రాగితే మలాలు కరిగి మూత్రపిండాల ద్వారాను, చర్మం ద్వారాను, బయటకు పోయి అధికోష్ణం తగ్గి చికిత్స సులభమగును. అతిమూత్రరోగి నీరెక్కువ త్రాగితే మూత్రం అధికంగా పోవుటవల్ల శర్కర త్వరగా కరిగి బయటకు పోవును.

నేటి నాగరికతకు ముఖ్య చిహ్నం మలబద్ధకం. శీత జలపానంవలన అది నశిస్తుంది. అన్నం తినేటప్పుడు త్రాగ రాదు.

ప్రతి వ్యక్తి రోజుకు 8 గ్లాసులు నీళ్ళు త్రాగటం అవసరమని అభిజ్ఞులు అంటున్నారు. ఆహారంలో కొంత నీరు చేరి ఉండుటవల్ల కనీసం 6 గ్లాసులు త్రాగుట మంచిది. అధికంగా నీరు త్రాగుటవల్ల కీడేమీ కలుగదు. దినమునకు 6 గ్లాసు లయినా త్రాగుట మంచిది.

ఎప్పుడు పడితే అప్పుడుగాని, అదేపనిగాగాని త్రాగ రాదు. మెల్లగా త్రాగాలి. Eatlipuids ద్రవపదార్థాలను తినాలన్నారు. కాఫీ లాగ ఆర్చుకొని ఆర్చుకొని త్రాగటం మంచిది.

ఉదయాన పరగడుపున ఒక గ్లాసుడు, అన్నం తినటానికిముందు గ్లాసుడు, అన్నం తిన్న గంటకు మరొక గ్లాసుడు, తర్వాత రెండేసి గంటల కొకగ్లాసుడు, భోంచేసి పరుండబోయే ముందు ఒకగ్లాసుడు త్రాగటం మంచిది.

యుక్తిగా ఉపయోగిస్తే జలపానంవల్ల అనేకజబ్బులు తగ్గుతాయి.

ఇవన్నీ పాటించలేనివారు సూర్యోదయానికి ముందు, ముఖం కడుక్కొని రాత్రి రాగి పాత్రలో ఉంచిన మంచి నీరు ఒక గ్లాసుడు త్రాగితే మలబద్ధకం ఉండదు. మంచినీరు మంచి ఔషధమని గుర్తించి సేవించేవారికి ఏ జబ్బురాదు.

ఆహారము—ఔషధము

మానవుడు మృతి చెందడు, తన్ను తాను చంపుకొను' నని ఆంగ్లంలో ఒకసామెత ఉన్నది. ఇది అక్షరాలా నిజం. అలా చదువుకోకుండా చెప్పేదే ఆయుర్వేదం. దానిపేరే చెప్పుతున్నది. వేరే వివరించనక్కరలేదు.

ఈ కాలంలో ప్రతి చిన్నజబ్బుకు వైద్యులవద్దకు పరిగెత్తటం పనయింది. అసలు రోగాన్ని నిర్మూలించేశక్తి శరీరానికి ఉన్నది. దీన్ని గుర్తించరు. Nature cures, doctor gets the credit. Help the Nature. Don't stand in its way ప్రకృతికి సహాయపడు. దానికి అడ్డుపడవద్దు.

ఈ సంగతి గ్రహించక, కాస్త పడిశంపడితే మందు, కాలవిరేచనానికి మందు, నిద్రకు మందు, బలానికి మందు, ప్రతిదానికి మందే. మందులు అధికంగా తినటంవల్ల శరీరం విషపూరిత మగుతుంది. శరీరాన్ని మందులతో నడిపిస్తే శరీర సహజలక్షణాలు నాశనమగుతాయి.

అసలు జబ్బెందుకు వస్తున్నది? ఆహారం సరిగా తిననందువల్ల. అనగా ఎక్కువో,తక్కువో తిన్నందువల్ల. కనుకనే, 'తిననేర్చినవాడికి రోగంరాదు, మాట్లాడ నేర్చినవాడికి పోట్లాటరా' దని సామెత. అన్ని మందులలోకి తెల్లమందు (అన్నం) మంచిది అనేమాటకూడా అదే. ఆంగ్ల భాషలోను ఇటువంటి సామెత లున్నాయి. Diet cures more than doctors. వైద్యులకంటె ఆహారమే అధికంగా దేహానికి

స్వస్థత చేకూరుస్తుంది. Kichen physic is the best physic. పాకచికిత్సే మంచి చికిత్స Leave off with an appetite ఒక ముద్ద తక్కువ తిను.

రోగనివారణ శక్తి సహజంగా శరీరంలోనే వుంది. రోగం మన శరీరంలోని విషపదార్థాలున్నందువల్లవస్తుంది. అది అన్నం తినకుండా వుండి, అధికంగా మంచినీళ్ళు తాగితే హరించిపోతుంది. అందుకనే ఆయుర్వేదంలో 'లంఘనం పరమౌషధం' అన్నారు. కుక్కకు జబ్బుచేస్తే ఎటువంటి పదార్థం పెట్టినా ముట్టుకోదు.

అదీకాక మందు పుచ్చుకొనేటప్పుడు పథ్యపానాలు అవసరం. 'పథ్యం సత్యం' అన్నసంగతి గుర్తించాలి. అసలు పథ్యంగా వుంటే మందక్కరలేదు. పథ్యం లేకపోతే మందు సరిగా పనిచేయదు. శక్తి మందువల్ల మాత్రలవల్ల రాదు. శరీరంలో బలం, రక్తవృద్ధిద్వారా రావాలిగాని నిమిషాల మీద రాదు. అది సహజంగా మంచి ఆహారం, విశ్రాంతి, వ్యాయామం వీటివల్లనే వస్తుంది నెమ్మదిగా. అదే సరైన శక్తి.

పాలు, పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి, పప్పుపదార్థాలు, కోడిగుడ్లు మొదలగునవి బలవర్ధకాలు. మినుములతో చేసిన వంటలన్నీ పుష్టినిచ్చేవే. 'తింటే గారెలు తినాలి' అన్న సామెత ఇందుచేతనే వచ్చింది.

ఆహారాన్ని అధికంగాను తినరాదు, అల్పంగాను తిన

రాదు. ఆహారాన్నిబట్టే మన ఆరోగ్యం ఉంటుంది. ఆహారాన్ని మందుమాదిరిగా తింటే ఏ మందులు అక్కరలేదు. "ఇరుప్రొద్దుల గుడుచుచు నడనెడ గుడువకయుండు నతండు సదోపవాసి" దినమునకు రెండుసార్లు తింటూ మధ్యమధ్య తిననివాడు నిత్యోపవాసి అన్నారు.

ఈనాడు వేళాపాళా లేకుండా తినటమే. మధ్యమధ్య అల్పాహారాలు. ఇక కడుపుకు విశ్రాంతి ఏది?

మనం నివశించే గృహం వాసయోగ్యంగా నిర్మించుకున్నట్లే, మనం జీవించటానికి అవసరమైన ఆహారపదార్థాలు కూడా సరైనవి అవసరం. మనం తినేపదార్థాన్నిబట్టే మనం ఉంటాం. As a man eateth, so he becometh మనం జీవకోటిలో చేరినవాళ్ళం దేవతలం కాదు కనక మన బ్రతుకంతా వంటచేసేవారిమీద ఆధారపడి ఉంది. అందువల్ల వంటచేసిపెట్టేవారికి ఇష్టులై ఉండటం అవసరం. ఎందుచేతనంటే మన సుఖదుఃఖాలన్నీ వారిచేతుల్లో ఉన్నాయి. ఎక్కడకన్నా మనంవెళ్తే ఏదో పెట్టారు, మన యింట్లో అయితే తల్లో, భార్యో కుటుంబంలో ఎవరికి ఏది ఇష్టమో చేసిపెడ్తారు. అందువల్ల మన కుటుంబంలో వారుగాని, వంట మనుష్యులుగాని,ఎవరైనా మనకు వండి వార్చిపెట్టేవారిమీద ఆదరం అవసరం. మన సుఖానికంతా మూలం ఆహారము. కనుక మన ఆహారపు మంచిచెడ్డలు తెలుసుకోవటం ముఖ్యం.

ఈ పట్నవాసపు నాగరికత పెరిగిపోయిన తర్వాత, ఆహారాన్ని గురించి మనం అధికంగా ఆలోచించటంలేదు.

ఎట్లాగయితేనేం ప్రతివాడు పనిచేయటానికి ఇంత తింటున్నాడు. కాని తినటానికి పనిచెయ్యటంలేదు. ఇతరులమీద దయాదాక్షిణ్యాలు చూపేముందు, మనమీద మనం కొంచెం దయాదాక్షిణ్యాలు చూసుకోవలసిన అవసరం అధికంగా వుంది.

అన్నం వల్లనే ఆరోగ్యం కలిగేది అన్నప్పుడు చీనా వారు మందుమాదిరే అన్నాన్ని గురించి ఆలోచిస్తారు. శరీర స్వాస్థ్యాన్ని కలిగించేది అన్నానికిమించిన మందీ లోకంలో లేదు. మన ఆయుర్వేదంలోను ఆహారాన్ని గురించి అధికంగా చెప్పారు. ఆయుర్వేద వైద్యులు అధికంగా ఆహారానికే ప్రాధాన్యం ఇస్తారు మంచప్పుడు, జబ్బుపడ్డప్పుడు కూడా.

ఆహారంవల్లనే రోగనివారణ చేయవచ్చునని 19 వ శతాబ్దంలో ఆంగ్లవైద్యశాస్త్రజ్ఞులు తెలుసుకున్నారు. నేడు అక్కడ ప్రతి ఆస్పత్రిలోను ఆహార శాస్త్ర పారంగతులైన వైద్యులున్నారు. అయినా ఈ ఆహార శాస్త్రజ్ఞులు చీనాలో కొంతకాలం శిక్షణ పొందివస్తే అసలు మందులతో పనే ఉండదు.

చీనాలో, ఆరవశతాబ్దంలో ఒక వైద్య శాస్త్రజ్ఞుడు ఇలా రాశాడు. 'మంచి వైద్యులు మొట్టమొదట రోగకారణాన్ని కనుక్కోవాలి. కనుక్కొన్న తరువాత ఆ రోగాన్ని ఆహారంచేత కుదర్చటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. ఒకవేళ అట్లా కుదరకపోతే అప్పుడు మందిస్తాడు.

మన ఆయుర్వేదనిపుణులు అసలు మందులుమాకులు వాడనే వాడరు. అటువంటి వారిలో ఆయుర్వేదాచార్య పుష్ప శంకరశాస్త్రిగా రొకరు. ఆయన మందులను గాక అంతా చిట్కాలనే వాడేవారు. నేతిగారెలు తిను, పెసరట్లు తిను, నేతిగారెలను తేనెతోముంచి తిను, పుల్లని చల్లా, తేనె కలిపి త్రాగు. ఇట్లా ఆయన అనుభవవైద్యం చేస్తూ రోగాలను కుదిర్చేవారు.

న్యాయంగా సరైన వైద్యుడైతే మందులను ఆరంభంలో వాడనేవాడడు.

పదమూడవ శతాబ్దపు ఒక చీనా రాజవైద్యుడు వైద్య గ్రంథంవ్రాస్తూ పీఠికలో ఇలా వ్రాశాడు. "ఆరోగ్యంగా ఉండాలని అనుకునేవారు రుచులను వ్యథలనుతగ్గించుకోవాలి. కోరికలను అణచుకోవాలి. ప్రాణశక్తినిగురించి జాగ్రత్త పడాలి. మితంగా మాట్లాడాలి. జయాపజయాలను సమంగా చూచుకోవాలి. రాగద్వేషాలకు బద్ధుడు కాకూడదు. చూడటంలోను వినటంలోను శాంతుడై ఉండాలి. దురాశలను వదలాలి. మనస్సును పాడుచేసుకోరాదు. లేనిపోని బాదర బందీలు పెట్టుకోకపోతే వ్యాధి ఎందుకు వస్తుంది?"

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆకలయినప్పుడే తినాలి. అదయినా మితంగా తినాలి. దాహమయినప్పుడే మంచినీళ్లు తాగాలి. ఎప్పుడూ తింటూ కూర్చుండకూడదు. విశ్రాంతి

ఉండాలి. తిన్న తరువాత కొంచెము సేపు 'అతిసర్వత్ర వర్జయేత్' అన్నిటా మితంగా ఉండాలి.

ఈ పాకశాస్త్రం వైద్య గ్రంథాలవలె చదువుతారు. అసలు చైనాలో మందులుకూడ ఆహారసంబంధాలే. అవి ఇంగ్లీషుమందులాంటివి కాదు.

మనిషికి జబ్బుచేసిందంటే ఒక అవయవానికా? శరీరానికంతాగద. కనుక తినేముందు శరీరానికంతకు ఆరోగ్యమివ్వాలి. చీనావైద్యుడు మందుల వాడకుండా చాలా మట్టుకు తినే పదార్థాలతోనే నివారణకు వాడతాడు. సారాంశమేమంటే, ఆహార పానీయాల్లో జాగ్రత్తగా ఉంటే జబ్బురాదు. మందులు మాకులు అవసరంలేదు. పాశ్చాత్య దేశాల్లో ఈసంగతి అంతగా పాటించరు.

జబ్బు చేస్తేనే మందువుచ్చుకొని మనం వైద్యకట్నం చెల్లిస్తాం. చీనాలో కొందరు గృహవైద్యునిపెట్టుకుంటారు. జబ్బుచేయకుండా చూస్తాంటేనే డబ్బిచ్చుకుంటారు.

చైనాలో మందుకు, ఆహారానికి తేడాలేదు. కనుక వారిని మనం అభినందించటమేకాదు, అనుసరించాలి.

ప్రకృతికి సన్నిహితంగా వుంటూ, ప్రకృతి ఆహారమగు పాలు, పళ్ళు తింటూవుంటే జబ్బేరాదు-అదేఆహారం, అదే మందు.

మన ప్రకృతివైద్యులు నెత్తిన నోరుపెట్టుకుని ఈ సంగతి చెప్తున్నారు. మనం పెడచెవిని పెట్టున్నాం.

నేడు ఫలాహారాలని, పకోడీలు మొదలగు పిండివంటలు తింటున్నారు. అవి ఫలాహారాలుకాదు. ఉపాహారాలు. వాటివల్ల జబ్బులు వస్తాయి.

ఫలాహార ప్రయోజనం గుర్తించే మన పూర్వులు దాన్ని వాడమన్నారు. మన శుభకార్యాల్లోను, దైవకార్యాల్లోను మనం వాడేడివి పళ్ళేగద. కొబ్బరికాయ దేవుడికి కొట్టాం, తింటాము. సంపూర్ణఆహారం కొబ్బరి. అలాగే అరటికాయలు, ఫలాహారంచేస్తే జబ్బేరాదు. చివరకు, రోజూ ఒకపండైనా తింటే ఆరోగ్యం వృద్ధిచెందుతుంది. వైద్యునితో పనిఉండదు. An apple a day, keeps the docter away.

ప్రతిదేశంలో ఆహారం ఇంట్లోనే తింటారు గాని, హోటళ్ళల్లో తినరు. అక్కడ శుచి, శుభ్రత వుండదు. అక్కడ తినటం అంటే డబ్బిచ్చి రోగాన్ని కొనుక్కున్నట్టే.

మనం తినేదంతా వంటపదార్థాలు. కనుక అంతా వంటమీదే ఆధారపడివుంది. వంటంటే వుడకేయడంకాదు. అందులోను ఎంతో నేర్పు ఉండాలి.

మన దేశంలో అధికంగా వరిఅన్నం తింటాం. మరలొచ్చాక మరబియ్యానికి అలవాటుపడ్డాం. మరబియ్యంలో తవుడుపోతుంది. కనుక దంపుడుబియ్యమైనా, ఒకపట్టుపట్టించిన బియ్యమైనా వాడాలి. దాన్ని కూడా వార్చరాదు. అత్తెసర పెట్టాలి, వండినపదార్థం వారిస్తే దానిలోనిసారం పోతుంది. తెల్లబియ్య అన్నాన్ని వార్చి, వున్నకాస్తసారాన్ని పోగొట్టు

కాని మళ్ళా తవుడుకోరకు విటమిన్ 'బి' మాత్రలు మింగట మెందుకు?

మనం తినే ఆహారపు పుష్టి వండే విధానంమీద, తినే పద్ధతిమీదకూడా ఆధారపడివుంటుంది.

వండేటప్పుడు మూతలు వేయాలి, ఎక్కువగా వుడికితే 'బి' విటమినులు పోతాయి. కనుక జాగ్రత్తగావండాలి. వార్చకూడదు. వారిస్తే సారం పోతుంది. అంటే వేపుడు కూరలు మాని ఉడకబెట్టినకూరలు తినాలి.

బాగా నమిలి మింగాలి. ఆవకాయ తినని ఆంధ్రుడు ఉండడు. "అజీర్తికి ఆవకాయ మందు" అన్నసామెత అక్షరాల నిజం.

మనం ఎన్ని పదార్థాలు తిన్నా ఆఖరుకు మజ్జిగతో ముగిస్తాం. "తక్రాంతేన భోజనం." మజ్జిగ మంచి జీర్ణకారి. దేవతలకు అమృతం ఎటువంటిదో మానవులకు మజ్జిగ అటువంటిది. ఎంత మంచి వంటవాడైనా తాజా కూరలు లేనిది రుచిగా వండలేడు. అందుచేత సాధ్యమైనంతవరకు భోజన పదార్థాలు తాజాగాఉండాలి. ఎప్పుడో కోసినకూరగాయలు రుచిగా ఉండనే వుండవు. వాటిలో జీవశక్తి పోతుంది. నేడు కృత్రిమ ఎరువులువేసి కూరగాయలు పెంచుతున్నారు. వాటిల్లో రుచిపచి ఉండటంలేదు. పైగా జబ్బులు. సాధ్యమైనంతవరకు కూరగాయలను స్వంతంగా కాయించుకుంటే అన్నివిధాలా మంచిది. జబ్బులురావు, ఖర్చు ఉండదు. తాజాగా ఉంటాయి. అమెరికాలో నీళ్ళతొట్లల్లోనే జంగా

దుంపలను పెంచుతున్నారు. మనంకూడా ఏ మాత్రం అవకాశంవున్నా కూరగాయలను కాయించుకోవాలి.

సగం వంటపని కూరగాయల్లోనే వుంది; కొనినా, కాయించినా, పురుషులు బజారుకువెళ్ళి కూరగాయలుతెస్తే ఎట్లావుండాలో అట్లాగే ఉంటుంది! స్త్రీలు బజారుకెళ్ళి తెచ్చుకున్నప్పుడుకాని, ఇంటివద్ద కొన్నప్పుగాని కూరలు బాగా ఉంటాయి. వారు పాకశాస్త్రప్రవీణులు. కూరగాయలను ఏరి కొంటారు. ఆకుకూరలు తింటే అజీర్తి ఉండదు. రక్తవృద్ధి, మలబద్ధకం ఉండనే వుండదు.

మన పూర్వులు దీర్ఘకాలం జీవించటానికికారణాలు- వారు మనవలె కేవలం వరి అన్నాన్నే తినలేదు. జొన్న అన్నం, మొక్కజొన్న అన్నం, బుడమబియ్యపు అన్నం, సజ్జ, తమిదన్నం మొదలగు పుష్టికరమైన భోజనాలు చేశారు. వారిది మిశ్రమాహారం. వారు శ్రమజీవులు. అకృత్రిమలు, వారి ఆహారము అటువంటిదే. వారు ప్రకృతి బిడ్డలుగా పెరిగారు, ప్రకృతికి దగ్గరగా. ప్రకృతి ఆహారమంతా ఋతుసంబంధమైనది. ఆ యా ఋతువుల్లో ఆ యా ఫలాలు సేవిస్తే మంచి ఆరోగ్యం. పల్లెల్లో వుండేవారు కూరగాయలు కాయించుకునేవారు. తాజావాటిని తినేవారు.

ఆహారం రుచికరంగా వుండాలంటే, అంతా వంట లోనే వుంది. ఏపదార్థాన్ని ఎంతసేపు ఉడకపెట్టాలో, ఎట్లా ఉడకపెట్టాలో తెలియాలి. పాకశాస్త్రం చదువుకున్నందువల్లరాదు. వంటచేయుటంవల్ల, అనుభవంవల్ల వస్తుంది.

వంట రుచిగా వుండంటే అన్ని సమపాళ్ళుగా పడ్డ వన్నమాట. హితమైనది మితంగా తినాలి. ఏకభుక్తం సదారోగ్యం.

మన ఆరోగ్యమంతా ఆహారంమీదనే ఆధారపడి ఉన్నది. కనుక ఆహారాన్ని ముందుగా భావిస్తే, మందూ మాకూ పనివుండదు.

తిననేర్చిన వారికి రోగంరాదు.

హాస్యము

మరణము మొదలైన దుర్భర సన్నివేశములు శారీరకంగాను మానసికంగాను మానవుని కృంగదీస్తాయి. అందుచేత దీర్ఘాయువు అనుభవించాలంటే నృత్యము, హాస్యము అవసరమన్నారు మన ఋషులు.

దీనికి భిన్నంగా మనలో సగంచచ్చి సంగీతం, అంతా చచ్చి హాస్యం అనే సామెత వచ్చింది. అంటే ఈ రెండు వృత్తులు బహునీచంగా భావింపబడ్డాయి.

పైగా నవ్వరాదన్నారు. నవ్వు నాలుగువిధాల నష్టమన్నారు. నవ్వు ఆరోగ్యానికి దివ్యౌషధం. దీనిని ఈనాటి వైద్యులు,మన తత్వశాస్త్రజ్ఞులు అంగీకరించారు. లోకాన్ని ఉద్ధరించాలని తాపత్రయపడేవారిని, ఏవో ఆశయాలకు అంటిపెట్టుకొని వుండేవారిని కాపాడేది హాస్యమే.

గాంధీమహాత్ముడు గొప్ప హాస్యకుశలుడు. వచ్చిన వారందరితోను హాస్యాలాడుతుండేవాడు. 'ఈ హాస్యమే లేకపోతే నేనేనాడో అంతరించేవాడి' నన్నాడు.

ప్రపంచ మంతటా హాస్యం కరువుగానే వున్నది. అన్ని బలవర్ధకౌషధాలవలె నవ్వుకూడా చాల తరుగుగావున్నది.

మనం భూపతనం కాగానే మొట్టమొదట చేసేది రోదనమే. ఇతరులుచేసే మొదటిపని నవ్వించటమే. ప్రశంసింపదగిన ఈ పనిని చాలమంది తమ జీవితంలో వదిలివేస్తారు. నవ్వుకు ఆరోగ్యానికి అవినాభావ సంబంధమున్నదని గుర్తెరిగి మన జీవితంలో దానిని అధికంగా ఉపయోగించాలి.

జీవరాశిలో మానవుడు ఒక్కడే నవ్వగలిగిన జీవి. సంతోషం సగం బల మన్నారు. దీనినిబట్టి సంతోషానికి బలానికి ఏదో దగ్గరసంబంధ మున్నదని తోస్తుంది. సంతోషంయొక్క రూపాంతరమే నవ్వు. మనకు నవ్వేశక్తి పుట్టిన నాటినుండి ఉంది. అది అంతరావయవ వ్యాయామానికి మన ఆనందానికి ప్రకృతి యేర్పరచిన ఒక స్వాభావికవిధానం.

హాస్యము, ప్రసన్నత శరీరంమీద మనసుమీద ఆశ్చర్యజనక ప్రభావాన్ని కనపరచును.

శోకం, భయం, చింత, క్లేశం మొదలగు ప్రాణఘాతుక వృత్తులయొక్క ఉన్మూలాన్ని క్షణంలోనే ఇది చేయగలదు.

ఆనందం ఈశ్వరీయగుణం. చింత, క్లేశం మొదలగునవి అసురతత్వాలు.

నవ్వు ఊపిరితిత్తులలోను, విభాజకంలోను జనించి కార్జానికి, పొట్టకి, తదితర అంతర అవయవాలకి ఒక వేగమయిన కదలికకలిగిస్తుంది. అంటే గుర్రపుస్వారి చేసినప్పుడు కలిగే సంతోష వ్యాయామాలతో సరైన సంతోషాన్ని

వ్యాయామాన్ని నవ్వు మన కీయగలదు. వీల్పుగలిగినంత
ఊపిరిపీల్చినప్పుడుగాని నవ్వినప్పుడుగాని విభాజకము క్రిందకు
దిగి, ఉదరానికి అధికమైన ఒత్తిడి కలుగచేస్తుంది. కనుక
తరుచుగా నవ్వటంవల్ల పొట్టకు కదలికకలిగి తిన్న ఆహారం
త్వరగా జీర్ణమగుతుంది. గుండె వేగంగా కొట్టుకొని ఎక్కువ
రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. నేత్రదృష్టి వృద్ధగుతుంది. ఛాతీ
పెరుగుతుంది. ఊపిరితిత్తులలోని మూలమూలగోళాల్లో
నిల్వవున్న చెడుగాలిని బలవంతంగా నెట్టుతుంది. శరీరపు
ప్రతి అంగాన్ని స్వాస్థ్యపరుస్తుంది. మానవుడు ఆరోగ్యజీవి
తాన్ని గడుపగల్గుతాడు.

వైద్యులు సామాన్యంగా తమ ఛలోక్తులతోను,
సంభాషణాచతురతవల్ల రోగుల్ని నవ్వించి ఆనందింపచేయడం
కద్దు. అట్లా చేయటం వృథాకాలక్షేపానికి కాదు. వారిచ్చే
మందుకంటే, ఈ నవ్వు—ఆనందం, రోగి రోగాన్ని కుదర్చ
టానికి అధికంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇతర వ్యాయామాల
కంటె మానవశరీరానికి నవ్వు చాలా అవసరమని పాశ్చాత్య
వైద్యులు చెప్తున్నారు.

ఆత్మలో మాత్రం ఆనందంగాను, ఆశాపూరితంగాను
వుంటేచాలదు. శరీరాన్ని కదల్చివేసే హృదయపూర్వకమైన
నవ్వునవ్వటం అలవాటుచేసుకోవాలి. కారణరహితంగా
నవ్వితే పిచ్చివాడంటారు. కాబట్టి నవ్వే అవకాశం కలిగి
నప్పుడు తప్పక నవ్వాలి. సంతోషంగా కాలంగడిపే మాన
వుని హృదయం, ముఖం యౌవనదశలోనే వుంటాయి.

మన పిల్లలనుకూడా చిన్నప్పటినుంచి, ఆనందంగా

నవ్వుతూవుండమని ప్రోత్సహించాలి. అసలు వాళ్ళు
హాస్యాన్ని అధికంగా కోరతారు. వాళ్ళకి మంచిమంచి కబుర్లు
చెప్పి నవ్వించాలి. ఈ నవ్వువల్ల వారు, నవ్వుముఖాలతో
ఆనందంగా కనబడే భావిభారత పౌరులు కాగలరు.

పూర్వం రాజులు విదూషకులను పోషించేవారు.
వారు తమ హాస్యసంభాషణలచేత, చేతలచేత, రాజును
రాజపరివారాన్ని నవ్విస్తూవుండేవారు. దీనివల్ల నవ్వు
ప్రాముఖ్యాన్ని వారు కనిపెట్టారని గ్రహించవచ్చును.

హాస్యరసం నవ్వును జనింపజేస్తుంది. కాని కొంద
రికి ఒకవిధమైన హాస్యం నవ్వు వచ్చేటట్లుచేస్తే మరికొందరికి
మరోరకమైన హాస్యం నవ్వు పుట్టిస్తుంది. ఏవిధమైన హాస్య
మైనా హాస్యమే అవుతుంది. కాబట్టి నవ్వుకు కారణం
హాస్యమే అనవచ్చు.

తృప్తి మానవునకు అవసరం. అది వున్నవారికి
సంతోషంకూడా దానంతటదే వస్తుంది. ఉన్నదానిలో తృప్తి
పడితే సంతోషంగా బ్రతకవచ్చు. తృప్తిలేనివారికి ఆనందం
దూరంగానే వుంటుంది. ఎప్పుడూ ఎట్లా సంపాదించుదామా
అన్న ఆలోచనతో ఉన్న మానవుడు కృంగి కృశించి
పోతాడు. సంతోషంగా కాలంగడపటం చేతగాకపోవటం
చేత అతడు నవ్వువల్ల కలిగే ఆనందాన్ని అనుభవించలేడు.
కనుక ఆనందంగా గడపటానికి తృప్తి అవసరం.

ముసిముసి నవ్వులు, నోరుమెదపకుండా నవ్వేనవ్వుల
కంటే బిగ్గరగానవ్వడం చాలామంచిది. నవ్వులవల్ల కష్టాలను

మరచిపోవటానికి వీలుకలుగుతుంది. ఎప్పుడూ నవ్వుతూ వుండే మనిషిని అందరూ ప్రేమిస్తారు.

చక్కిలిగింతలు లేక కితకితలు అనుభవంలో వున్న విషయమే. చిన్నపిల్లలను నవ్వించటానికి పెద్దవారు, పిల్లలు తమలో తాము మాటలవల్ల నవ్వించలేక ఈ పనులు చేస్తూ వుంటారు. శరీరంలోని కొన్ని సర్కీతకండరాలను చేతితో తాకి చలనం కలిగించినట్లయితే, అప్రయత్నంగా నవ్వు వస్తుంది. దీన్నే చక్కిలిగింతలు, కితకితలు అంటారు. బాహుమూలల్లోని కండరాలకు, మెడకండరాలకు, డొక్కలవద్ద కండరాలకు, అనిచ్ఛాపూర్వకంగా నవ్వు జనింపచేసే శక్తి ఉంది. అందుచేత చక్కిలిగింతలు పైన చెప్పినచోట్లనే పెడతాం. చక్కిలిగింతలు పెట్టినప్పుడు వచ్చే నవ్వూ, మామూలు నవ్వుకూడా ఒకే ఫలితాన్ని యిస్తాయి.

నీవు సుఖంగానూ, ఆరోగ్యంగానూ గడపతలిస్తే హాస్యంయొక్క మహిమను అవలంబనచేసుకో. ఎప్పుడో కాదు, ఇప్పుడే. ఈ గడియనుండి దీని అభ్యాసాన్ని ఆరంభించు. నీవు నవ్వి ఇతరులనుకూడా నవ్వించు. పైసా ఖర్చు లేదు. దీనివల్ల ఉభయతారకం.

హాస్య ప్రకృతి మనకు అలవడినప్పుడు, ప్రపంచాన్ని కొత్త కోణాన్నుంచి చూడగలం.

మానవునకు భోజనం, నీరు, గాలి మొదలగునవి ఎట్లా అవసరమో, హాస్యతత్త్వం అట్లా అవసరమని గ్రహించాలి.

పసిబాలుర మాదిరి నిర్దోషమైన నవ్వు ప్రతివారికి రావాలి. లోకం బాగుపడుతుంది.

నవ్వుతూ ఆనందంతో జీవితం గడపండి.

Laugh and grow fat. Laugh and keep young. A good laugh is sunshine in a house.

నవ్వలేనివాడు దుకాణం పెట్టరాదని చైనాదేశపు సామెత. నవ్వు నలుగురిని రాబడుతుంది. నవ్వలేనివానిని నమ్మరాదన్నారు. ఏడిస్తే ఎవ్వరూ ఏడవరు. నవ్వితే అందరూ నవ్వుతారు. నవ్వు, ధైర్యంగలవారు ఉత్తమ జీవితాన్ని గడుపుతారు. నవ్వలేనివాడు నరుడు కాడు. ఎప్పుడు నవ్వాలో, ఎందుకు నవ్వాలో తెలియనివాడు మూర్ఖుడు. జీవితంలో జయమంటూ వానికి లేదు.

మన ఆంధ్రజాతి ఖులాసా జాతి, ఉద్వేగపూరితమైనది. దేన్నీ సీరియస్‌గా తీసుకోదు. మనలో హాస్యాస్పదంగా సంచరించే శక్తి అపారంగావుందిగాని, హాస్యాన్ని స్వీకరించి అనుభవించే సంస్కారం అంతగా లేదు.

హాస్యాన్ని భరించలేకపోవటం నిరంకుశత్వం.

హాస్యాన్ని ఆస్వాదించలేకపోవటం అల్పత్వం.

హాస్యాన్ని సంఘప్రయోజనాన్ని గురించేగాక, వ్యక్తి ప్రయోజనాన్ని. అనగా జీవితం ఆనందమయంగా గడపటానికి చేసి లోకం ఆనందమయంగాచేసే హాస్యరచనలు అవసరం.

హాస్యం ఎటువంటిదో గుర్తించవచ్చుగాని; హాస్యం ఇటువంటిదని చెప్పటం కష్టం. అది సజీవమైంది. హాస్యం

మానవ అభ్యుదయంతోను, నాగరికతతోను అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఒకజాతి నాగరికత, మనిషిత భావనా విధానమూ, ఆ జాతికిగల హాస్యశీలాన్నిబట్టి గ్రహించవచ్చు

హాస్యప్రవృత్తి గలవారికి లోకమంతా ఆనందమయంగానే కనిపిస్తుంది.

హాస్యం ఆనందదాయకం, ఆరోగ్యప్రదం.

సవ:దృష్టితో జీవితం

అమెరికాలో డాక్టర్ ఎడ్విన్ అనే వైద్యుడుండేవాడు. మానసికరోగాలు కుదర్చటంలో అద్వితీయుడు. నరాల నిస్సత్తువ రోగాలను కుదిర్చే వైద్యశాలలో యిది వరకు పనిచేస్తూ ఉండేవాడు.

ఆ వైద్యశాలకు ఆయన ప్రాణంగా వుండేవాడు. నరాల నిస్సత్తువతోటీ, జీవితం అంటేనే భీతితోటి చితికిపోయిన అనేకమంది రోగులను దరికి చేర్చి, జీవితాశ కల్పించి నూతనశక్తితో, జీవితాలను మళ్ళీ ఉత్సాహంతో ప్రారంభించుకోగలిగేట్టు చేశాడు. ఆధునిక వైద్యశాస్త్రంగాని, క్రొత్తక్రొత్తగా కనిపెట్టిన మందులుగాని వాడటంవల్లకాదు, ఆయన ఈ రోగాలను కుదిర్చింది. పూర్వకాలంనుంచి 'విమర్శ' అని అనటంలోనే ఉన్న మాటల భేషజంవల్లనే ఆయన ఈ రోగాల్ని కుదర్చగలిగేవాడు. భేషజం అంటే ఇక్కడ మనము మామూలుగా అనుకొనే మోసం కాదు. రోగి మనశ్శాంతికి కావలసిన మాటకారితనపు భేషజం—

తాతయ్యలాగా కబుర్లు చెప్పగల తీరు. ఇవే ఆయన మందుల సంచిలో పరికరాలు.

"నువ్వీ పరిస్థితిలోకి రావటానికి నువ్వే కారణం— నువ్వుతప్ప ఈ రోగాన్ని కుదర్చగలవాళ్ళు లేరు" అంటూ ప్రతిరోగికీ చెప్పేవాడు. ఆ మాటలు సరిగా అర్థమయ్యేందుకు ఒక కథ చెప్పేవాడు.

"ఒకసారి బోస్టనుహోటలులో ఒకావిడ గది అద్దెకు పుచ్చుకుంది. ఆవిడ ఒకనాడు హోటలు మానేజరు దగ్గిరకు ధూంధాంలాడుతూ వచ్చింది. 'నాకు తల తిరిగిపోతూంది. నా ప్రక్కగదిలో ఉన్నాయన ఎవరో రోజంతా పియానో అదేపనిగా వాయిస్తూ నా ప్రాణాలు తీసేస్తున్నాడు; నరాలు ఉడుకెత్తిపోతున్నాయి. ఆయన్ని అవతారా పంపేసరి, లేకపోతే నా ప్రాణాలు నిలిచేటట్టు లేవు—నేనిల్లా కూలిపోటానికి మీరు బాధ్యులౌతా" రంటూ హోటలు మేనేజరుమీద కేకలు వేయటం మొదలుపెట్టింది.

మేనేజరు నెమ్మదిగా చెప్పాడు: 'అయ్యయ్యో! అల్లాగాండి! మీరు సహాయం చేద్దామన్నా వీలులేకుండా వచ్చిందే! ఆ పియానో వాయించే ఆయన ప్రపంచ విఖ్యాతగాయకుడైన 'పాడరుస్కీ'. ఈరాత్రి పాటకచ్చేరికని సాధన చేసుకొంటున్నాడు. ఏంచేసేది! ఎటూ పాలుపోవడం లేదే' అన్నాడు.

ఆవిడ ముఖం ఒక్కసారిగా మారి వికసించింది. "ఏమిటీ, ప్రపంచ విఖ్యాతగాయకుడు పాడరుస్కీయా! అల్లా

అయితే మరేం ఫర్వాలేదులెండి' అంటూ తనగదికి బయలు
దేరింది.

అక్కడినుంచి తన మిత్రబృందాన్నంతనూ తన గది
లోకి చేర్చింది. పాదమస్కీకి తెలియకుండానే ఆ ప్రక్కగది
అంతా గానకళాభిమానులతో నిండిపోయింది. ఆవిడకూడా
మహానందంతో ఆ సంగీతాన్ని ఆస్వాదించటం మొదలు
పెట్టింది.

అంటూ ఎడ్విన్ ఈ కథ చెప్పేవాడు. చెప్పి—
"చూడండి పాదమస్కీ అని తెలిసినంత మాత్రాన, అక్కడి
వాయిద్యపు హోరులోగాని, పరిస్థితులలోగాని ఏమన్నా
మార్పు కలిగిందా! లేదు! మారిందల్లా ఆవిడ దృష్టి
మాత్రమే గాని. ఆ దృష్టి మారేటప్పటికి అంతటి నరాల
నిస్సత్తువా, కోపం, తాపం, అన్నీ మాయమయి, ఆ పియానో
మోతే ఆనందం కల్పించింది" అని ముక్తాయించేవాడు.

మన మనస్సు విషయాలను అవగాహన చేసుకొనే
విధానానికి మన దైహిక ఆరోగ్య అనారోగ్యాలకు చాలా
సన్నిహిత సంబంధాలు ఉంటాయి.

"క్రిమికీటకాలవల్లకన్నా, ద్వేషాది ఉద్వేగాలవల్లే
ఎక్కువ రోగాలు సంక్రమిస్తుంటాయి. క్రిమికీటకాలను
సహజంగా ఎదిరించగల దార్ఢ్యం మన శరీరాలకుంది. కాని
మనలో ద్వేషాలు, క్రోధాలు, భయాలు, ఇత్యాదులు
స్వల్పంగా ప్రకోపించసాగినాసరే, మన దేహానికున్న రోగ
నివారణశక్తిని క్షీణింపజేస్తాయి. ఉదాహరణకు ఎవరో మనను
చిన్నచూపు చూశారన్న నిస్సారంలో కుములుతూన్న

మనిషికి జ్వరంకూడా తేలికగానే వస్తుంది. అల్లాగే మనకు
సంభవించే పరిస్థితులను సక్రమదృష్టితో అర్థం చేసుకోలేక
పోవటంవల్ల కూడా వారాల తరబడి కొంత మంచం పట్టవలసి
వస్తుంది. పాశ్చాత్య వైద్యశాస్త్ర మూలపురుషుడయిన
హిప్పొక్రేటీస్ చెప్పినట్లు క్రోధ ద్వేషాలు, రక్తంలో ఒక
విషాన్ని పెంపొందిస్తాయన్న విషయం రానురాను నిజమని
తేలుతున్నది. "శుభ్రమైన ఆరోగ్యంతోవున్న మనిషిలోపల
ద్వేషభావముతో కుములుతూ ఉండటంవలన, క్షయవాతము
మొదలయిన రోగాలు సంక్రమించి అజన్మాంతము బాధ
పడటంకూడా కద్దు" అని డాక్టరు ఎడ్విన్ వాదించేవాడు.

ఒకనాడు ఒక కలిగిన యువతి, కడుపులో పుండు
ఆపరేషను చేయించుకోటానికి హాస్పిటల్‌కు చేరింది. కాని
వ్రణ బాధకన్నా పైశాచికానందమే ఆమె ముఖంలో తాండ
విస్తూ వుంది. "మా ఆయన్ని క్రిస్మస్‌కు ఒక ఉన్నికోటు
కొనిపెట్టమంటే తెగనిల్లాడు. తను ఆ ఖర్చు భరించలే
నన్నాడు. ఇప్పుడో, బలేగా రోగం కుదిరిందిలెండి. ఇప్పుడీ
ఆపరేషనుకు చచ్చినట్లు దానికి పదిరెట్లు కక్కవలసిందే.
అంతేకావాలి" అంది.

భర్తమీద తనకున్న కసి, తనకెంత అపద తెచ్చి
పెట్టిందో ఆవిడ దృష్టికే ఎక్కటంలేదు. కాని అంతటి
వ్రణముకూడా, ఆ కసి ఫలితంగా కలిగిన మానసికోద్వేగం
వల్లనే కలిగి వుండవచ్చును. మానసికోద్వేగాలు అల్లాంటి
వ్రణాలకు దారితీయటం చాల రోగుల విషయంలో జరిగింది.

ఆరోగ్యానికి అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైన రక్ష సాధారణ లోకజ్ఞానమే! సామాన్య విషయాలన్నిటినీ సరియైన దృష్టితో చూసి అవగాహన చేసుకోవటమే. పూర్వుల ప్రార్థనగీతం ఒకటి వుంది. "దేవా! నేను మార్చగలిగిన విషయాలను మార్చేందుకు ధైర్యాన్ని, మార్చలేని వాటిని భరించగల స్థైర్యాన్ని, ఈ విభేదము, తెలుసుకోగల విజ్ఞానాన్ని నాకు ప్రసాదించు" అని.

ఇల్లాంటి సహృదయత్వంతో మానవుడు సంచరించగలిగితే విషభావాల దుష్ఫలితాలనుంచి తప్పించుకోగలగటమే కాకుండా జీవితాన్ని జయప్రదంగా చేసుకోగలగటం కూడా సంభవిస్తుంది.

ఈ సమదృక్పథంతో సంచరించి జీవితాలను ఫలవంతంగా చేసుకొన్నవాళ్ళ గాథలు అనేకం ఉన్నాయి.

సరిఅయిన మన స్తత్వాన్ని, దృక్పథాన్ని అలవర్చుకోవటము—దాన్ని అట్టే స్థిరంగా నిలబెట్టుకోవటము—నిజంగా అంత సులభమైన విషయాలు కావు. పొల్లుపోయిన విషయాన్ని జాగ్రత్తగా చూడటమే, మనకు సామాన్యంగా అలవాటయిపోతుంది.

బల్జ్ యుద్ధములో కాలు తెగిన సోల్జరును ఆస్పత్రికి తీసుకువచ్చారు. క్లోరోఫారం పట్టునుంచి తెలివిరాగానే, ఆపరేషను టేబిలుమీదవున్న ఆ సోల్జరుకు ఉపశమన వాక్యాలుగా—ఆపరేషను చేసిన సర్జను "అబ్బాయి, నీకు మరేం ఫరవాలేదు. పాపం కాస్త కాలు మాత్రం పోయిందనుకో" అంటూ చెప్తున్నాడు.

సోల్జరు ఒకమూల రొప్పుతూనే—"పోవటమేమిటి—నా అంతట నేనే ఆ కాలు అర్పించాను" అన్నాడు. ఆ దృష్ట్యా చూడగలిగినందువల్ల, తరువాతి జీవితం అంతా సుఖప్రదం చేసుకోగలిగాడు; భవిష్యత్తును మళ్ళీ ఉజ్జ్వలంగా నిర్మించుకోగలిగాడు.

డాక్టరు ఎడ్విన్, ఈ దృష్టి అలవర్చుకోవటం కేవలం మనఃప్రజ్ఞావిశేషంగా భావించాడు. ఆత్మను తేజితం చేసుకోగల యోగసాధనగా భావించాడు. పోయినదానికివిచారించకుండా, ఉన్నదాన్ని ఉపయోగించుకోగలగటం అంటే కేవలం కర్మ ప్రభావమనుకొని, దుఃఖంతో ఒడబడటం కాదు. కర్మవాదాన్ని జీర్ణించుకొని, తదనుయాయులై తృప్తిగా జీవితం గడుపుకోటం "దుర్విధిపాలై ఇల్లా చితికిపోయా" మనుకొనేవాడు—"నారోజులు రాకపోవు. దీనికి కసితీర్చుకోకపోతానా" అన్న మనోజాడ్యాన్ని అలవర్చుకుంటాడు.

"ఈ దృష్టిని ఈవిషబీజాన్ని మార్చుకోలేని రోగులు ఆరోగ్యాన్ని పుంజుకోవటం చాలకష్టం. కాని కష్టసుఖాలు రెండూ కర్మలభాగాలే అనుకొని సంతోషంతో స్వీకరించగల్గిన దృష్టి ఉన్నవాళ్లు, జీవితంలోని గత దుఃఖాలను విస్మరించి తరించి, ముందు ఉత్సాహంతో సాగి నడవగలుగుతారు. బాహ్య పరిస్థితులేవీకూడా ఈ సమదృక్పథాన్ని మనలో రప్పించలేవు. వ్యక్తిలో అంతర్యంగా రావలసిన మార్పు ఇది. స్వవిషయంలో ఏర్పరచుకోవలసిన దృక్పథం

ఎవరికి వారే నిర్ణయించుకోవాలి” అంటాడు డాక్టర్ ఎడ్విన్.

కష్టాలను తలచుకొంటూ కుమిలినకొద్దీ, ద్వేషం పెరుగుకుంటూ వస్తుంది. ఎదటివాడు చేసిన ప్రతిపనీ తన మీద ద్వేషంతో, తనకు శత్రుత్వంతో చేసిన పనిలాగే అర్థమవడం మొదలుపెట్టుంది. ఆ కుమిలింతలో నిద్రపట్టదు. ఆకలి ఉండదు ఏదో దయ్యము ఆవహించినట్టు తిప్పి, కజ్జాలకు ప్రోత్సహిస్తూనే ఉంటుంది

ఇన్నిటికీ కారణం తన నెవరో కించపరచారని అవజ్ఞతతో బాధపడటమే. ఆ దృక్పథము మార్చుకోగలిగితే అన్నీ మారిపోతాయి.

భార్యాభర్తలు ఒకళ్ళపై ఒకళ్లు తమ్ముసరిగ్గా రెండవవారు చూడటంలేదని ఆరోపణలు చేస్తూ వచ్చినప్పుడు వారికి డాక్టరు ఎడ్విన్,మహాగణితజ్ఞుడైన కెప్లరుకథ చెప్తూండేవాడు. కెప్లరు మొదటిభార్యతో గార్హస్థ్య జీవితం నరకంగా తయారయింది. రెండవ భార్యను ఎన్నుకొనేటప్పుడు చాలా శాస్త్రీయంగా ఎన్నుకోవాలని అనుకొన్నాడు.తనకు వధువుగా అర్హులైన యువతులందరిపేర్లూ వరుసగా కాగితంమీద వ్రాశాడు. వాళ్ళ సుగుణాలూ, దుర్గుణాలు ఎవరివి వాళ్ళపేరు కెదురుగుండా రాసి, చిట్టా ఆవర్జాలు తయారుచేశాడు. చివరికి సుగుణాలు ఎక్కువ ఉన్నాయని తేలిన యువతిని పెళ్ళి చేసుకొన్నాడు.

మొదటి పెళ్ళికన్నా నరకమయింది రెండవ పెళ్ళి. పాపం తన గుణాల ఆవర్జా వేసుకొందామని కెప్లరుకు

తోచలేదు. ఆ పనిచేసి ఉంటే,రెండు వివాహాలుకూడా సుఖప్రదమయి ఉండేవి.

అసలు నిజానికి మనలో చాలామందికి జీవితంలో మహా అఘాతాలుఅంటూ జరగవు. ఎడతెగకుండా, చిన్న చిన్న కష్టాలే పోరుపెట్టూ ఉంటాయి జీవితాన్ని.ఇవే పెరిగి పెరిగి కూడుకొనేటప్పటికి నరాల నిస్సత్తువరోగం బయలుదేరుతుంది. ఇల్లాంటి నరాల రోగులందరికీ ఈ సమదృష్టి, ఏర్పరుచుకోమనే డాక్టరు ఎడ్విన్ చెప్పేవాడు. ఆ మాట తీరువల్ల చాలామంది రోగాలను సునాయాసంగా వాళ్ళే కుదుర్చుకొనే సహాయం చేశాడు.

అసలు ఎందుకు కుదుర్చుకోవాలి? బలంగా ఎందుకు ఉండాలి? అంటే—ప్రపంచం ఎంత అసమంగా ఉన్నా ఉండనీ, జీవితం అన్నది అపేక్షణీయం. ఆ జీవితం ప్రయోజనకారి కావటం ఉత్తమం.

ఏదో తెలియని అవ్యక్తవాణి మనలో దైవభావాన్ని ప్రోద్బలపరుస్తూనే ఉంటుంది.

స్వర్గం అనేది ఉండనీ లేకపోనీ మనం దానికి అర్హత సంపాదించుకొందాం.”

ఆనందం

లోకం ఆనందమయం. అందుచేత ఆనందంకోసమే ప్రతిజీవి ప్రయత్నిస్తుంది. మానవులేగాక పశుపక్ష్యాదులు కూడా బాధనుంచి తప్పించుకొని హాయిగా బ్రతకాలనుకొని ప్రయత్నాలు చేస్తాయి.

మానవుడు హాయిగా బ్రతకడమేగాక కొన్ని విధాలయిన ఆనందాన్నికూడ అనుభవించాలని చూస్తాడు.

ఆనందం పలువిధాలు. ముఖ్యంగా పంచేంద్రియాలవల్ల సంపాదించేది. మనస్సువల్ల పొందేది. ఉన్నతమైన ఆలోచనలు, సంభాషణ, స్నేహము, ప్రేమ, సాహిత్యము, సంగీతము, నృత్యము మొదలయినవాటివల్ల ఆనందం అనుభవించవచ్చు. ఈ ఆనందంలో కూడా ఎక్కువతక్కువలు ఉన్నాయి. తిని నిద్రపోయి జంతువులవలె బ్రతుకులో పొందే ఆనందమూ, లోకమంతా తనకే కావాలని అధికారాలకు ధనార్జనకు కష్టపడుతూ పొందే ఆనందమూ అల్పమైనవి. దేశాన్ని సంఘాన్ని బాగుచేయాలని, నూతన విజ్ఞానాన్ని సంపాదించాలని, కొత్తలోకాన్ని కనిపెట్టాలని, ప్రయత్నిస్తూ జీవితాలనర్పించే ఆనందము, తృప్తిపడి నాకింకేమి అక్కరలేదని శాంతంగా ఉండే ఆనందము ఉన్నతమైనవి.

అందరూ బాధనుంచి తప్పించుకొని ఆనందం పొందాలని అనుకుంటారుగాని ఆ నేర్పుగలిగి దాన్ని పొందగలిగేవారు అల్పసంఖ్యాకులే. దీనికి కారణం తమకు ఆనందం ఏదియిస్తుందో బాధనుంచి ఎట్లా తప్పుకోవాలో మానవాళి యింకా నేర్చుకోలేదు. ఆనందం కావాలని ప్రయత్నిస్తే అబ్బదు. ఒక కార్యం ద్వారానే ఆనందం కలుగుతుంది. మనసు ఆ కార్యంమీద లగ్నమైయుండాలిగాని ఆనందంమీదవుంటే ఆనందం లభించదు. తీపి కావాలన్నవాడు తీపికోసం వెదికితే ఎక్కడన్నా కనపడుతుందా! తీపియిచ్చే

బెల్లంకోసమో, చెరుకుకోసమో వెదకాలి. ఆనందం సంపాదించాలన్నా అట్లాగే.

తానే ఆనందం పొందాలనే కార్యాలకన్న, పరులకానందాన్ని కలిగిద్దామనుకొని చేసే కార్యాలు అధిక ఆనందాన్ని యిస్తాయి.

ప్రపంచమంతా ఆనందంతో పొంగి పొర్లిపోతోంది. దాన్ని అందుకోకల్గిన హృదయాలు ఉండాలి. ఆకాశము, సముద్రము, గాలి, తోటలు, నదులు, కీటకాలు, పసిపిల్లలు, నవ్వు అన్నీ ఆనందమే. కాని దాన్ని తెలుసుకునే హృదయం వుండాలి. ఆ హృదయానికి ఎంత శక్తి సామర్థ్యాలుంటే, ఆనందాన్ని అంత అధికంగా అనుభవించగలదు.

జీవితము ఒకకళ. మనం వివేకవంతులమైతే మన శక్తినంతా ఆనందంగా మార్చుకోగలం. మన కాలమంతా మన కానందం చేకూర్చేటట్లు చేయగలదు. ఈశక్తి యుక్తులు జన్మవల్లనో, సంస్కారంవల్లనో కొంత కల్గుతాయి. మరి కొంత మనకు బాల్యంలో పెద్దలు నేర్పిన అలవాట్లవల్ల, అనంతరం పెద్దవాళ్ళమై మనకు మనం యిచ్చుకొనే శిక్షణవల్లకూడా ఏర్పడుతుంది.

ఆనందం అభిరుచి భేదాలనుబట్టి ఉంటుంది. వారి వారి సంస్కారాలనుబట్టి ఆనందం పొందుతారు. అసంఖ్యాకమైన ఆనందాలని, సౌందర్యాలని, అభిరుచులని ఏర్పరచిన సృష్టి కొల్లబోలేదు; వాటినన్నిటిని వివిధరీతుల అనుభవించేందుకే భిన్న స్వభావాలను ఏర్పరచింది. ఏకత్వం సమానత్వం సృష్టి సూత్రానికే విరుద్ధం.

అందుచేత యితరులమాట వినకుండా తన స్వభావా
నికి అనుగుణ్యమైన ఆనందాన్ని అనుభవించటం అవసరం.

సుఖము, బాధ పరిస్థితులు తెచ్చిపెడుతుంటాయి.
అసంఖ్యాకులు ఏమీ ఆలోచించకుండా అనుభవిస్తూ జీవ
చ్ఛవాలవలె బ్రతుకుతుంటారు.

నూటికి తొంభై తొమ్మండుగురకు ప్రత్యేకంగా అంద
రాని ఆనందాన్ని సాధించాలనే 'అర్జి' తపన ఉండదు. వారు
యింకా మృగాలస్థితిలోనే వున్నారు. సుఖంగా తినటం,
కనటం, చావటం.

తమ జీవితంలో ఆనందం ఎట్లా కలుగుతుందో తెలి
సినా, ఆ ఆనందంకోసం ప్రయత్నించి ఆటంకాలను దాటే
వారు అల్పసంఖ్యాకులే. దీనికి కారణం మొహమాటం,
ప్రతిష్ఠ మొదలైనవి అడ్డంవస్తాయి.

ఏ జీవి ఆనందం ఆ జీవిది. అందుచేతనే ఈ ఆనందా
లలో భేదాలున్నాయి. తాను తినక, వొరులకు పెట్టక ధన
సంపాదనలో తన్మయుంపడే పిసినిగొట్టూ, దేశంకోసం
ప్రాణార్పణమిచ్చి ధన్యోస్మి అనుకునే యోధుడు, గొప్ప
రచనచేసి తాను కల్పించిన ఆనందానికి తానే చూచి ఆనం
దించే కవి, ఈ అనంత విశ్వంతో స్వీయాత్మను కలిపి సకల
జీవరాసుల సుఖదుఃఖాలు తనలో అనుభవింపగల యోగి,
అందరూ ఆనందాన్ని అనుభవిస్తున్నారు. కాని ఇవన్నీ ఒక
డిగ్రీలో ఉన్నవని అనలేము ఈ లోకం చూసినకొద్దీ ఈ

ఆనందానుభవంలో కూడా జీవితంలో గొప్ప వికాసం
కలుగుతున్నట్లు కన్పిస్తుంది.

సుఖసంతోషాలు

లోకం సుఖదుఃఖాలతో కూడుకున్నది. కనుక మనకై
వాటి ప్రభావం తెలుసుకొనుట అవసరంగద.

భావాలు - జీవి

భావమంటే స్థితి లేక కృతి. సాంఖ్యశాస్త్రము బుద్ధి
సంబంధమైన జ్ఞానం. సాంఖ్యశాస్త్రం భావాలను రెండు
విధాలుగా విభజించింది.

మానవుని హృదయంలో బాహ్యజగత్తు యొక్క
సంవేదన కారణంచేత వికారం కలుగుతుంది. వాటినే భావా
లని అంటారు. సాంఖ్యులు మూలభావాలను రెండుగా
భావించారు - సుఖదుఃఖాలు. వీటినే మరొకవిధంగా రాగ
ద్వేషాలనవచ్చు. జీవితంలో రాగద్వేషా లెప్పుడూ ఏదో
విధంగా ఉంటూనే ఉంటాయి. ఈ రెండూగాక ఉదాసీనత
వుంటుందని కొందరు మనోవైజ్ఞానికులంటున్నారు. కాని
విశేషించి ఉండేవి సుఖదుఃఖాలే.

సుఖంగా ఉన్నప్పుడు మానవ శరీరం వికసించి వృద్ధి
స్ఫూర్తి కలుగుతుంది. సంతోషం ఆహార జీర్ణానికి ఎంత
సహాయపడుతుందో అంత రక్తప్రసరణకు తోడ్పడి ఆరో
గ్యాన్ని పెంపొందచేస్తుంది.

దుఃఖానుభవంవల్ల దీనికి భిన్నమైన లఘుత్వము, సంకోచము కలిగి అనారోగ్యం ఏర్పడుతుంది.

జీవితంలోని సామాన్య ఘటనల వల్లకూడా శరీరం పైన సుఖదుఃఖాల ప్రభావం కలుగుతుంది.

సంతోషం

అందుచేత మనం సంతోషంగా ఉండటానికి సదా ప్రయత్నించాలి. ఈ సంగతి గ్రహించే మన పూర్వులు సంతోషం సగంబలం అన్నారు.

అందరు సుఖపడాలని అనుకుంటారు. ఈ సుఖానికి రెండు ఆటంకాలున్నాయి. దారిద్ర్యం, అనారోగ్యం. దారిద్ర్యంకూడ కొంతవరకు అనారోగ్యానికి కారణమే. దారిద్ర్యం కేవలం వ్యక్తిగతం కాదు. జాతిగతం. మనమీనాడు ప్రపంచంలో అందరికంటె బీదస్థితిలో ఉన్నాం. దీనికి కారణం మనం బహుకాలంగా పరాయిపాలనలో ఉండటం, పారిశ్రామిక విప్లవం వచ్చిన తర్వాత చేతివృత్తులన్నీ నశించటంవల్ల మనకు కేవలం వ్యవసాయమే వృత్తి అయింది. అది గిట్టుబాటైనది కాదు. ఏ వృత్తీ లేకపోయినందున దాన్ని ఆధారంగా తీసుకొన్నారు. ఈనాడు మనకు కావలసింది పరిశ్రమలు. భారీపరిశ్రమలు, కుటీరపరిశ్రమలు అవసరం. జపానువలె మనం కుటీర పరిశ్రమలను ఆధునికపద్ధతులమీద పెంచుకొని అభివృద్ధిచెందాలిగాని, ఈ యంత్ర యుగంలో యంత్రాలులేని కుటీర పరిశ్రమల యుగానికి పోవటంవల్ల మనం వృద్ధిగాంచలేం.

ప్రభుత్వవిధానమే దరిద్రానికి కారణం, కమ్యూనిజం వల్లనే లోకము మూడుపువ్వులు ఆరుకాయలుగా వృద్ధి చెందుతుందంటారు కొందరు.

అమెరికాలో ప్రజాస్వామ్యంవున్నది. అక్కడ దరిద్రం తాండవమాడటంలేదు. ఒక్కొక్క దేశాన్నిబట్టి ఆయాదేశాల్లో ప్రభుత్వం ఏర్పడుతుంది. ప్రజల్లో రాజకీయ దృక్పథంపెరిగి సాంఘికదృష్టిద్వారా సంపద పెంచుకోవాలి.

సంపదవల్లనే సుఖం కలుగుతుందని అనుకోరాదు. అమెరికా ప్రపంచంలోకల్ల అఖండైశ్వర్యముకల దేశం. అటువంటి దేశంలో ఈనాడు సుఖంకొరకు అతియాతన పడుతున్నారు. ధనలోపంవల్ల కాదు, నాగరికత లేనందువల్ల కాదు. లోపమేమిటంటే, వారు సుఖానికై అన్వేషించటమే. సుఖం, అన్వేషణవల్ల రాదు.

వేనిమీదైనా మన మనస్సు లగ్నమైవుంటే సుఖం వస్తుందికాని సుఖమే కావాలంటే చిక్కదు.

మానవులందరూ ఒక పరిణామస్థితిలో లేరు. ఒక్క ఆత్మోన్నత్యంలో లేరు. సంస్కారాలు, కర్మలు వేరు. మనిషికి మనిషికి తేడావుంది. అందుచేత అందరికి ఒకవిధమైన సుఖసంతోషాలు కలుగవు. కొందరికి తాము కడుపార తినటం సుఖం. మరొకరికి ఇతరులకు పెట్టటం సంతోషం.

కొందరి సుఖాలు కేవలం తినడం, త్రాగటానికి సంబంధించినవి.

మరికొందరికి మానసిక సంబంధమైనవి, లలితకళల ఆనందం.

మరికొందరికి సేవ త్యాగం వల్ల కలుగుతుంది.

వారివారి స్థాయినిబట్టి సుఖాలువుంటాయి. జొనాథన్ స్విఫ్టు అనే ఆంగ్లరచయిత అందరు ఆరోగ్యంగాను, సుఖంగాను, సంతోషంగాను ఉండటానికి మూడుమార్గాలు చెప్పాడు. దానికి ముగ్గురు డాక్టర్లు అవసరం అన్నాడు. ఆహారవైద్యుడు (Dr Diet), శాంతివైద్యుడు (Dr Quiet), సంతోషవైద్యుడు (Dr. Merryman) ఈ వైద్యులకు మనం ఏమీ యిచ్చుకోనక్కరలేదు. ఈ వైద్యత్రయము చెప్పిన చొప్పున వింటే మనం అన్నివిధాల సుఖశాంతులను పొందవచ్చును.

లాంగ్‌పియర్సన్‌స్మిత్ అనే మరొక ఆంగ్ల రచయిత రెండువాక్యాల్లో జీవితంలో పొందవలసిన సుఖాన్ని చెప్పాడు "నీవు కావాలన్నదాన్ని సంపాదించు. తర్వాత అనుభవించు బుద్ధిమంతులు రెండవదాన్ని సాధిస్తారు."

అల్పవిషయాలను విస్మరించటంలోనే సుఖసంతోషాలున్నాయంటారు కొందరు.

కుటుంబంలో కొందరు సంతోషాన్ని పొందుతారు. మరికొందరు కుటుంబంబైట సంతోషం చెందుతారు. ఇంకా కొందరు ఇంటా బయటా సంతోషం పొందుతారు.

కొందరు ప్రేమద్వారా సంతోషిస్తారు. కొందరు వియోగంద్వారా.

జీవితంలో సుఖం అనేది ఎప్పుడైనా సరిపెట్టుకోవ

డంలోనే ఉందని సుఖపడతారు. సంతృప్త హృదయునకు సదా విందే.

కొందరకు పరులను ఆనందపరచటమే పరమ సుఖం.

ఏదోపనిలో నిమగ్నులై ఉండటమే కొందరకు సుఖం. తాను నమ్మిన ఆదర్శానికి జీవితాన్ని ఒడ్డడంకంటె ఆనందకరమైన విషయం మరొకటి లేదు

సుఖం భోగంవల్ల గాక, త్యాగంవల్ల వస్తుంది కొందరకు, ఇది ఉత్తములకు.

సుఖం, శాంతి మానవుడు ఆంతరంగికంగా పెరిగిన కొద్దీ మారుతూ ఉంటాయి.

ధ్యానంవల్ల ప్రయోజనం అధికం. ఏకాగ్రత దేనిమీదనైనాసరే, మనలకు సుఖసంతోషాలు ఇవ్వగలదు.

"సంతోషం హృది సంస్థాయ
సుఖార్థ సంయతో భవత్"

సంతోషం హృదయమందున్నది. సుఖం కావాలంటే నిగ్రహం కలిగి వుండాలని మన ఋషుల బోధ.

కస్తూరిమృగం కస్తూరివాసన తనదేనని గ్రహించక, ఎక్కడనుంచో వస్తుందని తలంచినట్లుగానే సుఖం, శాంతి, ఆనందం అంతా తనలోనే వున్నదని గ్రహించక, బయటప్రపంచంలో అన్వేషిస్తున్నాడు నరుడు.

స్వీయ సాధనద్వారా విషాదాన్ని ఆనందంలోనికి రూపాంతరపర్చటమే మానవాదర్శమని కొందరంటే, విషాద మనేది లేకపోతే ఆనంద మనేది ఉండదని అంటారు మరికొందరు.

నిత్య జీవితంలో సుఖం

రోగాలకు మూలమైన మనోవేగాలను జయించే మార్గాలు :

1. లభించినదానితో తృప్తిపడు. నీకంటే దరిద్రులు ఎందరో ఉన్నారు. ధనికులను అంతవారం, ఇంతవారం కావాలని విచారం పెట్టుకొంటే వస్తుందా? తనకు లేదని ఏడిస్తే ఒకకన్ను, పరాయివాడికి ఉన్నదని ఏడిస్తే రెండవకన్ను పోయిందట.

   పైసా ఖర్చులేకుండా అనుభవించి ఆనందించే అవకాశాలు అనేకం వున్నాయి. నీ చుట్టూ వుండే ప్రకృతి సంపదను అనుభవించి ఆనందించు. సూర్యోదయ అస్తమయాలు, తరులతలు, పశు పక్షులు మొదలగునవన్నీ ఆనందాన్నిచ్చేవే.

2. ఏదో వ్యాధి వస్తుందనే భయాన్ని వదలాలి. నిద్రలేవటంతోనే నా ఆరోగ్యం ఎట్లావున్నదని ఆలోచించరాదు. ఆరోగ్యంగావున్నట్లు భావించాలి. లేనిపోని అనుమానాలను పెట్టుకోరాదు. అంతా భావనలో ఉన్నది.

3. వృత్తి లేనివానికి దుర్వృత్తి. An Idler's mind is a devil's work shop. కనుక ఎప్పుడూ ఏదో పనిలో నిమగ్నుడవై వుండు. పనిలేని మంగలి పిల్లితల గొరిగాడన్నట్లు, పనిలేకుండా కూర్చుంటే అన్నీ ఆలోచనలే. వాటివల్ల ప్రయోజనంలేదు. చేసేపని ఆనందంతో చెయ్యి, త్వరగా అవుతుంది. పనిలో ఆనందం పొందు. Work is worshipగా

భావించు. విధిలేక మొక్కుతూ మూల్గుతూ చేస్తూవుండే వారికి అలసట, ఆయాసం. అందువల్ల రోగాలు అవస్తాయి. You must not feel worry.

4. తోటివారితో కలిసికట్టుగావుండు. ఇతరుల కష్టసుఖాల్లో కలిసిమెలిసి ప్రవర్తించు. దీనివల్ల అందరు నీకు మిత్రులగుతారు. ఇతరుల మెరమెచ్చులకుగాక నీ విధి, నీ అభివృద్ధికని చెయ్యి.

5. నిరంతరం ఉల్లాసంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించు. ఎప్పుడూ ధుమధుమ లాడేవారిని చూస్తే అందరికీ అయిష్టమే నీ క్షోభ ఇతరులకు చెప్పుకుంటే ఆర్చేవారు తీర్చేవారు ఉండరు. అందుచేత సంతోషంగా వుండు సంతోషంవల్ల ఆరోగ్యం అభివృద్ధిచెందుతుంది. సంతోషం సగం బలం అన్నమాట వట్టిమాటకాదు.

6. గడచినదానికి వగచిన లాభంలేదు. మనోరోగానికి మందులేదు. ఆరోగ్యం చెడిపోతుంది. కనుక కష్టనష్టాలను విస్మరించు.

7. వర్తమానం సంగతి చూచుకో. గడచిన కాలం మంచిదని, ఈనాడు చెడ్డదని అనుకోకు. గతకాలం మేలు, వచ్చు కాలంకంటే అనే భావన చెడ్డది. వర్తమానంలో జాగ్రత్తపడి మంచిదిగా చేసుకో.

8 అనుమానం పెద్ద రోగం. కొంతమంది తమకు తెలియకుండానే తమకేదో జబ్బు చేసిందని, ప్రమాదం కలుగుతుందని, ఎప్పుడూ అనుమానంతో ఉంటారు. కొందరు తాము చిక్కిపోతున్నామనుకుంటారు. అలా అనుమాన

పడటమే వ్యాధికి కారణం. పైగా మనసులో ఎవరైనా బంధువులు, స్నేహితులు కనపడగానే చిక్కినట్లున్నావే అంటాం. ఇదొక పరామర్శ అనుకుంటాం. ఇది మంచి పద్ధతి కాదు. కొందరు నీరసించిపోతున్నా మనుకొని నిజంగా నీరసించిపోతారు ఈవిధంగా అనుమానాలవల్ల ప్రపంచంలో అధికభాగం రోగాలు తెచ్చుకుంటున్నారు.

ఒక అమ్మాయి తన ఆరోగ్యం చెడిపోయిందని కంగారుపడి, తన సంగతి ఎవరూ పట్టించుకోవటం లేదని గోల చేస్తే డాక్టరు దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళారు. డాక్టరు పరీక్షచేసి వ్యాధి ఏమీ లేదు, అనుమానంవల్ల బాధపడుతున్నదని పెద్దవారికి చెప్పి, ఆమె అనుమానం నివారణ చేయుటానికి కొన్ని ఇంజక్షన్లు తీసుకోవాలని చెప్పి వారంరోజులు నీళ్ళ ఇంజక్షన్లు ఇచ్చేసరికి తన వ్యాధి నయమైందని చెప్పింది.

కనుక శరీరారోగ్యానికి ఎప్పుడూ లేనిపోని కలతలు చెందరాదు. మనస్సుకు శరీరానికి చాలా దగ్గరసంబంధం వున్నది.

చింతలవల్ల చీకు వస్తుందంటారు. కొందరు లేనిపోని చింతలు పెట్టుకుంటారు.

'చితా దహతి నిర్జీవం. చింతా దహతి జీవనం'

అగ్ని చచ్చిపోయినవాణ్ణి, చింత బ్రతికివున్నవాణ్ణి దహింపచేస్తవి.

'క్రోధోహి శత్రుః ప్రథమో నరాణాం'
దేహా స్థితో దేహ వినాశనాయ,

యథా స్థితః కాష్ఠగతోహి వహ్నిః
స ఏవ వహ్నిర్దహతే శరీరం;'

నిప్పు ఎలా కట్టెను కాలుస్తుందో దేహమునందుండే కోపం అలా దేహనాశనం చేస్తుంది.

శత్రువులను క్షమించమన్నపుడు ఇదే పరమార్థము. వారిని ద్వేషిస్తే; ఆ ద్వేషంద్వారా నీ రక్తం మారి, విషమై, నీకు రోగాన్ని కలిగిస్తుంది. ద్వేషం, కోపం వస్తే ముఖం ఎంత వికారంగా, భయంకరంగా మారుతుందో చూచుకుంటే కనబడుతుంది. అదెంత ఆత్మనాశనకరమో కనపడుతుంది. Forget and forgive విస్మరించు, క్షమించు అన్నది ఇందుకే. తన్నుతాను జయించువాడు లోకాన్ని జయించగలడు.

అందుచేతనే ప్రహ్లాదుడిట్లు తండ్రితో అన్నాడు:

"లోకము లన్నియున్ గడియలోన జయించినవాఁడ; వింద్రియా
నీకముఁ జిత్తమున్ గెలువనేరవు; నిన్ను నిబద్ధుఁ జేయు నీ
భీకర శత్రు లార్వురఁ ప్రభిన్నులఁ జేసినఁ బ్రాణికోటిలో
నీకు విరోధి లేఁ డొకఁడు; నేర్పునఁ జూడుము దానవేశ్వరా!"

బాలబాలికలకు సంగీతము నేర్పించుట మిక్కిలి ప్రశస్తము. సంగీతమువల్ల కలుగు ఆనందం అనిర్వచనీయం. చెప్పశక్యం గాదు. ఏటువంటి కష్టాలు వచ్చినా సంగీత సౌఖ్యంవల్ల మనస్సునకు నెమ్మది కలుగును. విచారములు పారిపోవును. ఇంతేగాక పాడుతూవుంటే ఎదురొమ్ము పెరిగి శ్వాసకోశములు బలపడును. కంఠస్వరానికి మాధుర్యం

సిద్ధించును. ఉచ్చారణ స్పష్టమగును కనుక కొద్దోగొప్ప సంగీతజ్ఞానం అందరకు అవశ్యకము.

సంగీతం వినటంవల్లకూడా ఆరోగ్యాభివృద్ధి కలుగు వని అనుభవజ్ఞులగు డాక్టరు వేనోళ్ళ చాటుతున్నారు.

మనో వ్యాకులంచేత బాధపడు రోగులకు సంగీతం సంజీవని వంటిదని వైద్యులు, మనస్తత్వశాస్త్రజ్ఞులు వాకొం టున్నారు.

లలిత సంగీతం, రక్తపు ఒత్తిడి, నాడి, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసమును, మానసిక చురుకుతనములమీద వాంఛనీయ మైన పరిణామం కలుగజేస్తుంది. రక్తపు చలనవేగము వృద్ధి అవుతుంది. దృష్టిలో మేలు కలుగుతుంది. సంగీతం సకల రోగ నివారిణి. పాశ్చాత్యదేశాలలో సంగీతంద్వారా రోగాలను నివారిస్తున్నారు.

ఇది రోగులకు రోగనివారణ చేస్తుంది. ఆరోగ్య వంతులకు ఇంకా ఆరోగ్యం కలిగించి ఆయుర్వృద్ధి చేస్తుంది. సంతోషం కలిగిస్తుంది.

'కాలాన్ని సుఖసంతోషాలతో గడపాలంటే నృత్యం చెయ్యి. శరీరారోగ్యాన్ని సంపాదించాలంటే నృత్యంచెయ్యి. నృత్యం సమస్తరోగాలకు దివ్యౌషధం. విషాదాన్ని పోగొట్టి, సంతోషాన్ని కలిగించటానికి, సౌందర్యశోభను పెంచ టానికి నాట్యకళవంటి సంజీవని మరొకటిలేదు. దీనివల్ల అప్సరసలు ధిక్కరించే సౌందర్యం, యోగులనుమించే చిత్త స్వాస్థ్యం లభిస్తుంది. ఆనందం ఎక్కడ వుంటుందో నృత్యం అక్కడ వుంటుంది. హృత్పిండపు నర్తనమే జీవన

విలసనం. ఈ నర్తనం ఆగగానే జీవితం ముగుస్తుంది' అని ఒక సుప్రసిద్ధ నర్తకి తన అనుభవాన్ని చెప్పింది.

అందుచేతనే రవీంద్రుడు నృత్య సంగీతాలవల్ల నా శాంతినికేతనంలోకి మృత్యుదేవత ఆగమనాన్ని అరికట్టుతా నన్నాడు.

బాధల కన్నీరు

'స్వీయానుభవంతో వేదనలో బాధలు అర్థంచేసు కొన్నవారికే 'తనువు' అనగా ఏమిటో తెలుస్తుంది. కష్టాలు పడ్డవారికే ఇతరుల కష్టాలు తెలుస్తాయి.'

—అల్బర్ట్ ష్వైట్జర్

ప్రపంచమంటే మంచీ-చెడూ.

జీవితమంటే సుఖ-దుఃఖాలు.

చెడు అనునది ఈ ప్రపంచంలో ఎందుకు ఉండాలని విచారిస్తే లాభంలేదు. అది వుంది, ఉంటుంది.

కష్టాలనునవి జీవితంలో ఒక భాగంగా అంగీకరిస్తూ బ్రతకనేర్చుకోవాలి. ఇంతేకాదు. అవి తను ఒక్కరినేగాక అందరిని హింసిస్తున్నాయని గ్రహించాలి. కష్టం, చెడు ఎందుకుండాలని అడిగితే సమాధానం చెప్పటము కష్టము. వాటిని విజయవంతంగా ఎదుర్కొనగల శక్తిని మనము అల వర్చుకోవాలి. ప్రతితరము కొన్ని కష్టాలను రూపుమాప గలుగుతుంది. వాటిస్థానే సరికొత్తవి మళ్ళీ వస్తూంటాయి. ఏ బాధలు లేకుండా బ్రతకాలనుకోవటం వెర్రి కల.

ప్రపంచంలోని ఆక్రందనలు, అన్యాయాలు, అధర్మాలను చూచి, కొందరు మహామహులు మహోపదేశంగా కొన్ని మంచిమాటలు చెప్పారు, అదే తత్వజ్ఞాన సంపద.

కష్టాలు పడ్డమీదట కొందరికి లోకంమీద కోపం జనించి, కసిగా మారుతుంది. దానిని మనసులో పెట్టుకొని లాభంలేదు. లోకంతో రాజీపడుతూ ఆత్మశాంతిని పొందటం అవసరం. మానసిక బాధలకు మందులు లేవు. కాని మాటలు కొంతవరకు ఊరట కలిగిస్తాయి. మంచి మాట లనగా ఏమిటో తెలుసుకునేందుకు పెద్దల హితవచనాలు చాలా ఉపకరిస్తాయి.

పెద్దల హితవచనా లనగానే వేదాంతము, పూర్వ నీతులు, మాటలతో కుస్తీ కాదు. మన మాటలు వారి దుఃఖాన్ని మరపించి, కొంతమైన భారం తగ్గించి, ఊపిరి పీల్చుకొనేటట్లు చేయాలి. మనం మాట్లాడి వెళ్ళిన తరువాత ఈ వ్యక్తివల్ల కాస్త శాంతి చేకూరింది అనుకునేట్లుండాలి.

మన అనుభవం, మన వివేకం మూడు ముఖ్య విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి.

మొదటిది బాధలు కలకాలం వుండవని తెలుసుకోవటం! సుఖాలలో పుట్టి పెరిగిన వ్యక్తికి అపజయాలు అర్థం తెలియదు. కష్టాలు మనిషికి మెరుగు పెడతాయి. ఎక్కడ ఉన్నామో, మన పరిస్థితి ఏమిటో ప్రతిమనిషి తెలుసుకోవాలి. మంచి ఆరోగ్యము కలిగి వ్యాపారంలో విజయం సాధించి, పదిమంది మెప్పు పొందే వ్యక్తి పైకి సుఖంగా కన

పడవచ్చు, కానీ, లోపల సుఖపడుతున్నాడన నమ్మకమేమిటి? అలా అని, నిరంతర కష్టాలలో పడివుండలేరు. పై ఆడంబరాలున్నంతమాత్రాన మానవ హృదయానికి సుఖానుభూతి కలుగదు. ఆత్మవిశ్వాసం కొన్నాళ్ళయ్యేప్పటికి ఆత్మగర్వంగా మారుతుంది చాలామందిలో. ఆత్మగర్వంవల్ల మనిషి తన చుట్టూ గోడలు కట్టుకొంటాడు; అందువల్ల అనుభవరూపంగా సాక్షాత్కరించవలసిన జీవితసత్యాలకు అతను దూరమవుతాడు. కష్టాలు పడ్డవారికే జీవిత రహస్యాలు తెలుస్తాయి. వారికే ఇతరులకష్టాలు అర్థమవుతాయి. బాధకీ, ప్రేమకీ సన్నిహితసంబంధంవున్నది. ప్రేమానుభవం బహు దొడ్డది. అది అందరికీ అవగతంకాదు. హృదయమందిరములో ప్రేమామృతం ఉండటం అన్నిసుగుణాలకు మించిన విషయం. ఎన్నో బాధలు పడితేగాని ప్రేమను ఆవిధంగా నిలబెట్టుకోలేము. బాధలే ప్రేమబంధాన్ని పెంచుతాయి.

బాధలు పడటంవల్ల మనుషులు కఠినులౌతారనే అభిప్రాయం పూర్తిసత్యంకాదు. అవి మనిషిలోని నిజస్వరూపాన్ని బయటికి లాగుతాయి, జీవితంలో అపరిమితమయిన కష్టానికిగురై, పరిస్థితులకు తలొగ్గి మనశ్శాంతితో ముందుకు సాగిన మహాపురుషు లనేకులు కనిపిస్తారు మనకి. విషాదం అనేది కొందరి జీవితాలలో అధికం, కొందరి జీవితాలలో అల్పం. అసలు విషాదమే లేకుండా లోకం ఉండకూడదా అంటే అది సాధ్యంకాదు. మానవహృదయంలోని రాళ్ళను, రత్నాలని బైటికి తీసేది ఈవిషాదమే. మానవ పురోగమనం చైతన్యంవైపు, మనస్సువైపు ఆత్మవైపు సాగుతున్నది.

ఈ గమనంలో ఆత్మానుభవం ప్రముఖపాత్ర వహిస్తోంది. గుణవంతుడు మణిమాణిక్యాలను మించిన విలువగలవాడు. పక్షులుదయ్యేందుకు బాధలుపడటం, అపజయాలుపొందడం తప్పనిసరేమో చెప్పలేము. ప్రపంచంలోని బాధలు, వేదనలు చాలవరకు మానవనిర్మితాలు. అందునుగురించి శ్రమపడే వారు అరుదు. పాశ్చాత్యప్రపంచం చాలా ఆధునిక రూపం గలిగింది. కనుకటికీ ఇప్పటికీ మాతాశిశుసంరక్షణలో ఎంతో మార్పువచ్చింది. శిశువైద్యవిధానం పెరిగి సుఖప్రసవంసాధ్యమగుటలో సామాన్యప్రజలెంతో సుఖపడగలుగుతున్నారు.

సైన్సు అభివృద్ధిచెందినతర్వాత లోకం ప్రయోజనం పొందుతోంది, ప్రమాదం చెందుతోంది. ఈ లోకంలో వ్యాధులను పోగొట్టగలందులకు లోకహితైక చింతనా పరులగు వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు గొప్ప గొప్ప చికిత్సా విధానాలను కనిపెట్టుతున్నారు. కాని కనీ వినీఎరుగని వ్యాధులువస్తూనే వున్నాయి. కారణాలు మనకు బోధపడవు.

పరులబాధలకు పరితపించేవారే జీవిత సౌందర్యము, జీవిత సౌభాగ్యము పొందగలుగుతున్నారు. వారే పూర్ణ పురుషులుగా రాణించి వసుధైక కుటుంబ జీవనులుగా వర్ధిల్లుతున్నారు.

తమకున్న సంభవించిన కష్టాలను గోరంతలను కొండంతలను చేసుకొని వాపోయేవారు స్వార్థపరులయి లోకాన్ని ఆడిపోసుకుంటున్నారు.

బాధలులేనివా రెవరు అని ఆత్మసంతృప్తిని అలవర్చుకొని, విశ్వగానంలో తమ కంఠం కలిపి వేదనల్ని తగ్గిం

చాలని కృషిచేసేవారు ఉత్తములు, ఉన్నతులుగా భాసిల్లుతున్నారు.

తిరిగి తిరిగి మనము వ్యక్తి! వ్యక్తిత్వందగ్గరకు వస్తుంటాము. వ్యక్తిలోని శీలసంపద పెరిగినకొద్దీ అతడు తన కష్టనష్టాలను విస్మరించ గలుగుతాడు. ఇతరుల కష్టాలపైనే తన దృష్టిని నిల్పుతాడు. అతనిమనోభావం స్వార్థచింతనతో గాక పరహితబుద్ధితో ఉంటుంది. గనుక మొత్తంమీద ఒక సామరస్యం ఏర్పడుతుంది. పరుల బాధలపట్ల తన మనస్సు లగ్నం చేయుటంవల్ల, తన బాధను మర్చిపోవటం జరుగుతుంది. ఇతరుల బాధలే తనవైనట్లుగా భావనకలుగుతుంది.

ఈ విధంగా పరుల బాధలను పంచుకోవటం వల్ల సంతోషం ద్విగుణీకృతమవుతుంది. లోకంలో బాధలు తగ్గుతాయి. మనని ఏకాగ్రముఖంచేయగలశక్తి సంతోషంలో లేదు. బాధలలోనే ఉన్నది. అనుభవజ్ఞులు తెలుసుకొన్న జీవనరహస్యమిది.

పరులబాధలను తగ్గించేందుకుకృషిచేసి ఆబాధలలోని భాగం పంచుకొనుటకంటె ఆనందదాయకమైనది మరొకటి లేదు. ఈ లోకంలో ఇంతటి దుర్దశ, కొన్ని ఆపదలు ఎందుకు ఉన్నాయో మనకు తెలియవుగాని, వాటిని ఎదుర్కొని జయించటంలో సామాన్యులు ఉదాత్తులౌతున్నారనే సంగతి మన అనుభవంలోని సంగతి. ఆపదలకు సంబంధించిన సమస్యలని అందరూ ఒకేవిధంగాపరిష్కరించగలరు. పరుల కష్టం తమదిగా భావించి వారికష్టాన్ని పంచుకోవటమే పరిష్కార

మార్గం. అన్ని అడ్డంకులు అవతలకు నెట్టి మానవత్వం లలకెట్టుకొనేందుకు ఇదే చక్కని రాజమార్గం.

ఈ లోకంలో కుంటి గుడ్డి మొదలగువారు జన్మించ టానికి కారణమేమిటో మనకు తెలియదు. కాని వీటన్నిటికి పురాతనమైన ఒక జవాబున్నది. మనం ఏవిధంగా సృష్టించ బడాల్సివుందో ఆ విధంగా సృష్టించబడతాం. అందులో మన జోక్యం ఆవగింజంతకూడా లేదు. ఇక ఎటొచ్చీ మన ప్రవర్తనకుమాత్రం మనం బాధ్యత వహించవలసిఉంటుంది. మన శక్తిలో లేనివాటిని గురించి వాపోవటం గాని, వాదించటంగానీ నిరర్థకం. మనకు ప్రసాదింపబడిన శక్తులను మనం ఏవిధంగా ఉపయోగిస్తున్నామనేదే మన సమస్య. ఆ పవిత్ర భారంపట్ల మనం జాగరూకులమై ఉంటూ, మన జీవితాలను శోభాయమానంగా చేసుకోవాలి.

జీవితంలో అన్ని కత్తృత్వాలమాట అటుంచి, మరి ఒక ముఖ్యమైన ఆపద ఉంది. ఈ స్త్రీ పురుషుల కందరికి 'మరణం' ఒకటిఉంది. అది తథ్యం. 'జాతస్య మరణంధ్రువం' అన్నమాట అందరూ ఎరిగిందే దీనిని గురించి మనం ఆలోచించం. అయినా మన అంతరాంతరంలో ఉంటుంది.

మరణంగురించి భయపడ్డతగ్గది ఏమీ లేదుగానీ ఆ ఆలోచన మనలని అప్రమత్తుల్నిగా చేస్తుంది. మనం చని పోవాలి. తప్పదు. ఎందుకూ అన్నమాట అర్థరహితం. జరా మరణంలేని లోకంకంటె మృత్యువు అందరినీ, సమధర్మంతో చూడటం ఎంత హాయో ఒకక్షణం ఆలోచించండి చావు అనేది లేకపోతే ఈ ప్రజ అందరికీ ఈ భూమి చాలుతుందా!

జనన మరణాలమధ్య వున్నదే జీవితం. మరణం లేనప్పుడు జననంలేదు. ఆలోచించిచూస్తూ మరణం ఎంత మాత్రమూ బాధాకరమైన విషయంకాదు. బాధనుంచి, వ్యాధినుంచి, ఒంటరితనంనుంచి తమని రక్షించమని వేలాదివేలు మృత్యు దేవతని ప్రార్థించుచున్న సంగతి చాలామందికి తెలియదు. మృత్యువుని ఆహ్వానించేవారు వేలాదివేలు వున్నారు. జీవిత మొక సెన్సిటివ్ బేలన్స్. ప్రతిదీ బంగారం తూచినట్లు అతి జాగ్రత్తగా తూచటం నేర్చుకోవాలి.

మరణమన్నది బాలురకు భయాందోళనా హేతువు కావచ్చు - ఎందుచేతననగా, భవిష్యత్తంతా వారికి అయో మయంగా కన్పిస్తుంది. వయస్సుగడిచినవారికి తాత్త్వికదృష్టి దానంతటదే ఏర్పడుతుంది. ప్రాజ్ఞతగలవారు తమ మరణం గురించి ఎంతమాత్రం బాధపడరు. ఈ ప్రపంచానికి తామున్నా ఒకటే లేకపోయినా ఒకటే అను విషయం వారికి హృద్గతం. అందుకనే అవసరమొచ్చినప్పుడు వారు ఆ ధర్మానికి అర్పితమైపోతారు.

ఈ సత్యాన్ని తెలుసుకొన్నంతమాత్రాన సన్ని హితుల మరణము దుఃఖం బాధల ముంచకపోరు. 'ప్లేటో' తన మరణంగురించి బాధపడలేదు-కాని సాక్రటీసుమృతికి ఎంతగానో విచారించాడు. సోక్రటీసు భౌతికకాయం నేల కలిసింది, కానీ అతని భావామృతం నేటికీ మనమందరం పంచుకొంటున్నాం. నిజంగా 'ప్లేటో' మహానుభావుడు. ఇతరులకొరకు విలపించేవారు, పరుల దుఃఖాన్ని గాంచి హృదయంలో బాధపడేవారు, పరులబాధను తమబాధగా

పరిగణించేవారు. మానవులుగారు మరొకరు. దైవమానవులు. దేవతలన్నా తప్పులేదు. మానవుడు తనకొరకు ఏడుస్తాడు, దేవతలు ఇతరులకొరకు శోకిస్తారు మానవుడు పరులకొరకు దుఃఖించటం నేర్చుకొన్ననాడు అతడు పరమదైవమే. అటువంటి త్యాగమూర్తే దైవం.

దుర్యోధనుడు శత్రువైనా భీముడు ఆయన తలను తన్నినప్పుడు ధర్మరాజు విలపించాడు. యుధిష్ఠిరుడు ధర్మతనయుడు.

ఏసుక్రీస్తు మానవజాతి దుఃఖానికై దుఃఖించాడు.

కనుకనే ఆయన ఈశ్వరపుత్రుడు. శ్రీరామచంద్రుడు రావణునికై విలపించాడు. ఆయన విష్ణ్వవతారము. శాక్యసింహుడు మానవదుఃఖానికై విలపించాడు. కనుకనే ఆ కారుణ్యమూర్తిని బుద్ధభగవానుడు అన్నారు.

ప్రపంచపు రీతిగతులను గమనించిన చాలామందికి అమరత్వంమీద నమ్మకం ఉండదు. కాని కొందరిలోని ప్రతిభ ఎందుకనో వారిని అటువైపు తరలుతుంది.

ఆత్మీయులు మరణించినప్పుడు అన్ని తత్వాలు నిరుపయోగం వృద్ధాప్యంలో ఉన్నవారు చనిపోతే ఫర్వా లేదు గానీ, వయస్సులో ఉండి వృద్ధిలోకి రాగలిగినవారు మరణిస్తే ఆ శోకం భరించరానిది. ఆ వేదన కొందరిని జీవితాంతంవరకు వదలదు.

ఎవరిమరణంగురించి వారు అంతగా బాధపడరు. ఆ దేవిధంగా వయోవృద్ధులు పోయినా, పెద్దతనంలో తల్లిదండ్రులు చనిపోయినా, 'జాతస్య మరణంధ్రువం' అనిసరిపెట్టుకు

పోతారు. అదే చిన్న వాళ్ళు పోతే కడుపు తరుక్కుపోతుంది. పుట్టుమొగ్గని కాలపురుషుడు తుంచేశాడే అని బాధ కలుగుతుంది. గంట క్రితందాకా ఇంట్లోవుండి ఆడుతూ పాడుతూ బడికివెళ్ళినఏకైక తనయుడు కారుప్రమాదంలోపడి పిప్పిపిప్పి అయితే ఎలా వుంటుంది? తమ రక్తంలో రక్తమైనకుమార్తె తన కళ్ళముందు పోతే, కని పెంచిన తల్లిదండ్రులకు ఎలా వుంటుంది? ప్రాణంలో ప్రాణంగా మసిలిన భార్య, శిశువును ప్రసవించి చనిపోతే ఆ భర్తకి ఎలా వుంటుంది? ఏవి దుఃఖాలు సామాన్యమైనవి కావు. ఎటువంటి ఉపశమనాలు వీరికి ఉపశాంతిని ఇవ్వవు.

అటువంటి ఆపద సంభవించినవారి సమీపాన ఉన్న వ్యక్తులకే బాధ తెలుస్తుంది. ఆ దురదృష్టవంతులబాధమాటలలో ఇమడదు. ఆప్తులను పోగొట్టుకోవడంవల్ల కలిగే గాయాలు ఒకపట్టానమానవు. అవి జీవితాంతం వెంటనంటి ఉంటాయి. ఎటొచ్చీ మనం చేయగలిగింది వివేకం తెచ్చుకొని ముందుకు పోవటమే. మానవచరిత్ర ఆరంభంనుంచి ఆలోచిస్తే, మనం పొందిన కష్టాలవంటివి పొందినవారు, అనేకులు వుండివుంటారు. వారి హితోపదేశం ఊతగాతీసుకొని స్థిమితపడటమే మనం చేయగల పని.

మనవస్తువేదైనా మనచేయి జారిపోగానే, పోయిందానికి పట్టుకు ప్రాకులాడితే ప్రయోజనమేముంది? వున్నవాటిని చూచుకొని తృప్తిపడటం నేర్చుకోవాలి. ఇప్పుడు వచ్చిన ఆపద పాతవాటిని మార్చలేదు.

వ్యక్తిగతదుఃఖాలెప్పుడూ ఇతరులు పంచుకోవడంవల్ల తగ్గి, కొన్ని సందర్భాలలో ఔన్నత్య కారకములౌతాయి. మన స్నేహితుని కెవరికైనా ఆపద సంభవించినదంటే- మేము మీ ప్రక్కనే ఉన్నాం, అని ధైర్యంచెపుతూ వారికష్టాన్ని పంచుకోబోతాం. ఆ చెప్పేవి పొడిమాటలుగాక, మనః పూర్వకముగా చెప్పటం నేర్చుకోవాలి. కాలమే అన్ని గాయాలను మాన్పగలదు అనే నూక్తి పూర్తిగా నిజం కాదు. ఆత్మీయులు పంచుకోవటంవల్లకూడ గాయాలు మానతాయి.

సంకల్ప శక్తి

సంకల్పశక్తిచేతనే మానవుడు ఇతర ప్రాణికోటికంటే అధికుడగుచున్నాడు. సంకల్పశక్తి వాటికి లేదు.

మన ఆలోచనలు, చింతనలు, భావములనుబట్టే మన కార్యకలాపములుండును. అందుచేతనే మన కర్మకలాపాల ముందు సంకల్పం చెప్పబడుతుంది.

మంచి ఆలోచనలచే మంచిపనులు చేస్తుంటాం. మంచి కార్యాలనుచేస్తూ ఉంటే జీవితం ఉత్తమమగుతుంది. ఉత్తమ జీవితంచేత ఆనందాహ్లాదం లభిస్తుంది.

మానవుడంటే మనస్సు. మానస్సంటే సంకల్ప వికల్పములు.

మానవుడెటువంటి ఆలోచనలు చేయునో, ఎటువంటి భావములను చింతించునో అటువంటివాడగును. The eternal truth is what man thinks that he shall be. ఆలోచన,

చింతన మన ప్రతి కార్యమును ప్రేరేపించుచుండును. యంత్రాగారములో వస్తూత్పత్తికి యంత్ర మెటువంటిదో, మానవజీవితంలో కార్యాచరణకు ఆలోచనలు అటువంటివి.

మానవుడు తన ఉత్తమ ఆలోచనల మూలముననే, సచ్చింతనల సహాయముననే, సద్భావముల సహకారముననే భూతలములను స్వర్గతుల్యముగ చేసికొని సకల సౌఖ్యానంద శాంతులలో ఓలలాడగలడు. స్వర్గరాజ్యం మీహృదయంలో వున్నదని టాల్‌స్టాయ్ మహాశయుడన్న మాట ఇదే.

అట్లాగే మానవుడు తన కుచ్చితాలోచనలచేత ఈ భూతములను నరకకూపముగ మార్చుకొని, దుఃఖ దారిద్ర్యములలో చివికి కృంగి కృశించి పోగలడు. అంతా అతని మీదే ఆధారపడివున్నది.

కనుక మానవుని హితాహితములకు, అభ్యుదయపతనములకు అతడే కర్త.

'యాదృశీ భావనా యస్యసిద్ధిర్భవతి తాదృశీ'

ఎవనిభావన యెటువంటిదో, సిద్ధికూడ అటువంటిదే.

మనలో ఇటువంటిశక్తి ఉన్నదని, దానిని నిరంతర అభ్యాసంచేత పెంపుచేసికొని జీవితాన్ని చరితార్థం చేసుకోవాలని గ్రహించకపోవటమే మానవ విషాదానికి కారణం.

మనస్సు కంటికి కనిపించదు. నూటికి తొంభై మందికి అది ఉన్నట్లు, దానిప్రయోజనము తెలియనే తెలియదు. అది ఉన్నదని మాటవరస కంగీకరించినంతమాత్రాన లాభంలేదు. ఇంట్లోవున్న చెంబులను బిందెలను తోముతున్నాము. శరీర

మాలిన్యం పోటానికి నిత్యమూ స్నానం చేస్తున్నాం. మనో మాలిన్యాన్ని ఎలా పోగొట్టుకుంటున్నాము!

మనస్సును బుద్ధిపూర్వకముగ మన వికాసానికై వినియోగించుకొనడంలోనే గొప్పతనం, శక్తి ఏర్పడుతున్నవి.

ప్రతి మతము మనస్సును చిక్కపట్టమనే చెబుతుంది. మన కళ్ళెదుట మోహన్‌దాస్ కరమ్‌చంద్ గాంధి, మహాత్ముడవటం చూచాం.

నేటి ప్రపంచంలో పదార్థశాస్త్రం, రసాయనశాస్త్రం, ఖగోళ భూగోళ ఖనిజ వృక్ష జంతుశాస్త్రములు మొదలైన చిల్లరశాస్త్రాలెన్నో పెరిగినవి. కాని తత్తుల్యముగ మానవశాస్త్రం పెరగలేదు నేటి దుస్థితి కంతకు ఇదే కారణం. 'మానవుడు ఒక ద్రవ్యంతప్ప తక్కిన సమస్తాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నాడు' అని అలెక్సిస్ కారల్ తన 'అజ్ఞాత మానవుడు' అనే గ్రంథంలో వాపోయాడు.

మనస్సే బంధమోక్షాలకు కారణం. ఈమనస్సునీలో వున్నది. నీవే ఈ మనస్సు. కనుక దీనిని పరిశుద్ధము చేసిన కొద్దీ ప్రకాశిస్తుంది. నీ మనస్సును స్వాధీనం చేసుకొని ప్రవర్తించు.

'స్వర్గరాజ్యం మీలోనే వున్నదని తెలిసికోండి'

—క్రీస్తు.

'స్వర్గ నరకాలు మానవుని చేతిలో వున్నవి'

—గాంధిమహాత్ముడు.

చిత్తశుద్ధి

మానవుల ఉన్నతి అంతా వారి అంతఃకరణాలను అనగా లోపలి పనిముట్లను ఉపయోగించుకొనుటలోనే ఉన్నదని గ్రహించరు

తుదకు శరీరం ఆరోగ్యంగా బలంగా ఉండాలన్నా, ముందుగా మనస్సునే బలపర్చుకోవాలి. ఎందుకంటే, శరీరంలో కనబడే జబ్బులన్నీ శారీరకమైనవేకావు రోగాలన్నీ ముందు మనస్సులో అంకురించి క్రమంగా స్థూలశరీరానికి వ్యాపిస్తున్నవి. శరీరారోగ్యము అధికంగా అభ్యాసాలమీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

అజీర్ణం, మితాహారం అభ్యసించనందుననే, జిహ్వాచాపల్యం వలననే తినరానివి తిని, త్రాగరానివి త్రాగి అజీర్తి తెచ్చుకొన్న జిహ్వను కట్టుబాటులలో పెడితే ఏ వ్యాధి ఉండదు.

నాలుక స్వాధీనమైతే స్వాస్థ్యమే కాదు, సర్వమూ సాధ్యం.

వైద్యులు మనో శరీరాల సంబంధం తెలియక నాడి చూస్తారు మన సత్వాన్ని, అభ్యాసాలను, అభి[illegible]చులను, వ్యసనాలను పరిశోధించరు.

జ్ఞానంగల వైద్యుడయితే ముందుగ మనస్సును, రోగితత్వాన్ని, పరీక్షచేసిగాని రోగనిర్ధారణను చేయుడు. మన జ్ఞానులు శరీరాన్ని శుద్ధిచేసి వజ్రకాయంగా చేసుకొనేవారు యోగాభ్యాసంవల్ల. యోగం రెండు విధాలు, మనస్సును

ఊర్ధ్వలోకానికి పంపేది రాజయోగం. మనోబలంచేత శరీరాన్ని కాయకల్పంచేసేది హఠయోగం. కారణ శరీరం ద్వారా, స్థూలశరీరాన్ని స్వాధీనంచేసుకొని, దానిని శక్తివంతంగా చేసుకొనే విధానమే హఠయోగం. శరీరంయొక్క పునాది మనస్సులో ఉన్నదని తెలుసుకొన్నట్లయితే శరీరాన్ని ప్రబలాయుధంగా చేసుకొనే రహస్యం తెలుస్తుంది.

శరీరంలోని ప్రధాన భాగాలు రక్తంతోకూడిన మాంసం, ఎముకలు, నరాలు. నరాలు సరిగ్గావుంటే శరీరం బాగుంటుంది. నరాలు మనస్సుకు లోకువ. ఎవరేది చేయాలన్నా ముందు మనస్సులో ఒక సంకల్పం బయలుదేరుతుంది. ఆ సంకల్పం నరాలను కదిలిస్తుంది. ఆ నరాలు అవయవాలను ఇంద్రియాలను ఆడిస్తాయి. కనుక మనస్సుకు శరీరానికి సంబంధం కలిపేది నరం. అది ఎలక్ట్రిక్ తీగవంటిది. మనస్సును 'స్విచ్' చేస్తే వెంటనే ఒక కరెంటు నరాలద్వారా శరీరాన్నంతా క్రమ్ముతుంది. నరాలు సరిగ్గా ఉండకపోతే మనస్సును స్విచ్ చేసినా లాభంలేదు. ఇది నరాలకు మనస్సుకు గల సంబంధం.

మనస్సులో కలవరం ఉంటే, ముఖం ఎర్రబారి ముడతలుపడి, చెమర్చి సుళ్ళుపడుతూ వికారంగా ఉంటుంది. మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటే ముఖమండలంకూడా ప్రశాంతంగా ఉదయభానునివలె ఉంటుంది.

నీ శరీరం ఆరోగ్యవంతంగా సౌందర్యంగా ఉండాలంటే ముందు నీ మనస్సు నిర్మలంగా, శాంతంగా, రసవంతంగా, జ్ఞానవంతంగా, మంగళమయంగా ఉండాలి.

ఈ మాదిరిగా మనస్సులుంటే, ఆ మనస్సులు ప్రేమామృతంతో తొణికిసలాడుతూ నేత్రాలలో కరుణా జ్యోతులు వెలుగుతూంటాయి.

పెదవులమీద సరసము ఉట్టిపడుతూ వుంటుంది. చెక్కిళ్ళపై గులాబీలు పూస్తాయి. ఫాలతలంపై బ్రహ్మవర్చస్సు ప్రతిఫలిస్తూ ఉంటుంది.

కనుక శరీరం కొరకైనా మనోనిగ్రహం అవసరం.

చీటికీ మాటికీ కోపంవస్తే ముఖంకందగడ్డ అవుతుంది.

ప్రతి దానికి దిగులు చెందడం, నిరుత్సాహపడడం, దురదృష్టవంతుడనని వాపోటం, వీటిమూలంగా ముఖంలో కళాకాంతులు పోతవి.

మనస్సు నిర్మలంగాఉంటే లోకాన్ని మార్చగలవు.

నగుమోమునుండి సూర్యరశ్మి బయలువెడలి, పరిసరాలను ప్రకాశవంతంగా చేస్తుంది. జీవితాన్ని ఒక క్రీడారంగంగా చేస్తుంది.

దీనికై చిత్తశుద్ధి అవసరం. చిత్తశుద్ధి అంటే మనస్సులో మణిగియున్న ప్రాత కూపాలను తోడివైచి, శుద్ధపరచి స్థిరసంకల్పం చెందడమన్నమాట.

కుండలినీ శక్తి నిగ్రహించిన గర్భితశక్తులన్నీ బయటపడును.

కుళ్ళు కువాటము లేనివాళ్లు బాగా పెరుగుతారని కుచ్చితులు గిడసబారిపోతారని అనే సామెత చిత్తశుద్ధి యొక్క ఆవశ్యకతను చెప్పక చెప్పుచున్నది.

దేహమే దేవాలయము

ఎందుకు తీర్థయాత్రలుచేస్తూ, దేవాలయాలకు పోయి ఆ రాతివిగ్రహాలను అర్చిస్తావు! ఆ రాతివిగ్రహం కంటే, నీ శరీరం సచేతనమైన దేవతావిగ్రహం. దీనిని షోడశోపచారాలు చేసి, భక్తి రస సింధువులో ఓలలాడు. దేహంకంటే పవిత్రమైన దేవాలయ మేమున్నది? దేవాలయం ఏమిటి, సాక్షాత్తు శ్రీమన్నారాయణుని విగ్రహం, ఆ నిఖిల రసామృతమూర్తి తనసృష్టిని అనుభవించుకోడానికి ఈ తనువును ఆశ్రయించి, జీవుడుగ విరాజమాను డవుచున్నాడు.

జాగ్రత్త. ఈ దేవాలయాన్ని మైలపరపుకుము. శరీరాన్ని సాత్వికంచేసే ఆహారాన్ని స్వీకరిస్తూ ఆర్జవము, శౌచము, బ్రహ్మచర్యము, అహింస, మనఃప్రసాదము, సామ్యత్వము, భావసంశుద్ధి మొదలగు అభ్యాసాలతో దానిని శుద్ధపరచి దానిలో ఆ నిఖిల రసామృతమూర్తిని ప్రతిష్ఠించు. అంతట నీ శరీరంలో ఇంతవరకు అభివ్యక్తంకాని ఆనందం వెల్లువై తరంగితమౌతుంది.

వ్యక్తి జీవనం

'శరీర మాద్యం ఖలు ధర్మసాధనం' ఇహ పర సాధనానికి ఆరోగ్యం అవసరం. ఆరోగ్యంపొంది మానవుడు ఎలా వికసించాలో తెలుసుకోవాలి.

'అమీబా' అనే ఒక కీటకం ఉన్నది. ఇదొక అణుక్రిమి. అణుజీవి.

పావిలాకు అనే ఆకుమాదిరే ఇది తనంతట తానే అనేకమగుతుంది. సహజంగా ఇదికూడా ఒక ప్రాణే. ఇది తన గుడికట్టులోనే ఉండే సంకుచితప్రాణి. కాని దీనిని జీవం, దీనిది జీవితం అనేదానికంటే ఉనికి (Exist) అనటం దీనికి తగింది. ఉండటమే దీని పరమావధి.

ఈ అణుక్రిమిమాదిరే, మానవుడు తన ఉనికి మాత్రంచేతనే స్పందనము. రక్తచరణాది చాలనంచేతనే వృద్ధి పొందటంలేదు. ఉనికిచేతనే మానవుడు, మానవజీవితం వృద్ధకాదు. పుట్టాడు, గిట్టాడు అని అనిపించుకోనటంకంటే, విశేషంగల జీవి మానవుడు. మానవజీవితం బహుముఖాల అభివృద్ధిపొంది పూర్ణత్వంపొందాలి.

బహువిధక్రియలతోను, భావాలతోనుగాని మానవ జీవితం వికసించజాలదు. అతని మానసిక, ఆధ్యాత్మిక గుణాలు వికసించటమే మనిషి. వికాసంలేక ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసమాత్రుడైనవాడు 'అమీబా' మానవుడు, అనగా క్రిమివలె పుట్టి, దానివలె నశిస్తాడు.

తనకొరకు సంఘంకొరకు జీవించాలి. ఏవిధంగా వికసించి మధురంగా జీవించాలో ఇందులో స్థాలీపులాక న్యాయంగా చెప్పబడింది.

లలితకళలు

"ఒకజాతి తన సంస్కృతిని, నాగరికతను, విజ్ఞానాన్ని ఎప్పటికప్పుడు స్వప్న జీవులయిన కవుల, చిత్రకారుల, శిల్పుల కలాలనుండి, తూలికలనుండి, పోగరులనుండి సెలయేళ్ళుగా ప్రవహింప చేసుకుంటూనే వుంటుంది. ఇవి ఇంకిపోవు, పంకిలం కావు. ఈ కళానిర్ఝరులు ఉప్పొంగి, జాతీయ సౌభాగ్యాన్ని, సంపదని, ఔన్నత్యాన్ని చక్కటి పాటలుగా అందుకొని, ఆలపిస్తూనే ఉంటాయి. ఈ మధురగానమే మానవజాతి పండి పొరిగిన పంట; తరగని తరి; తీపి వెన్నెల."

—మార్గరెట్ బార్నెట్.

మతం మానవత్వపు ఆవశ్యకతను బోధించింది. సాంఘికవాదులు పరస్పర సహాయం అవసరమన్నారు. కళలు చెప్పేదీ వీటినే.

కళ అంటే ఒక కార్యాన్ని చక్కగా చేయటం. లోకంలో కళలు చతుష్షష్టి (64) అన్నారు ఆర్యులు. వాటిని తిరిగి రెండు తెగలుగా భావించారు. లలితకళలు, ఉపయోగకలలు. రసానందాన్నిచ్చేవి లలితకళలు. రసానందాన్ని గాక, అందంగా వుండి ఉపయోగపడేవి ఇతర కళలు.

సంగీతం, కవిత్వం, చిత్రలేఖనం, నాట్యం, మూర్తికళ, విగ్రహనిర్మాణం, వాస్తుకళ- వీటిని పారంపర్యంగా లలితకళ లంటున్నారు.

సంగీత సాహిత్య నృత్యాభినయాలు మనలో ఆర్ద్రి

తను కలిగించి, ఆనందాన్ని చేకూరుస్తాయి. ఆరోగ్యాన్ని అలవడచేస్తాయి.

ఇవి మానసికమైనవి. వీటిని నైతికవాదులు నిరసించారు. కావ్యపఠనం పనికిరాదన్నారు. నటులను గాయకులను విటులతో కలిపి అపాంక్తేయు లన్నారు.

నీతివాదులకును రసికులకును మార్గాలు భిన్నాలు. ధర్మమీమాంసకలవాటుపడ్డ నైతికవాదులు సౌందర్యాన్ని అనుభవింపలేరు. తర్కముతోను, నీతితోను సంబంధముంటేనే వారికి పరిగ్రహణీయం. రసికులకు ఆ నీతి వర్తించదు. వారు కేవలం రసపిపాసులు, రససిద్ధులు, స్వతంత్రులు.

కావ్యానందమే రస మన్నారు. అదొక మనోవికారము అంటారు సామాన్యంగా. కాని రససిద్ధులగు ముట్నూరి కృష్ణారావుగారు రసాన్ని ఇట్లా నిర్వచించారు:

"రస మనునది మానవవస్తువా? కాదు. వైహికమా? కాదు. అయ్యది మానసవస్తువు కావచ్చును. కాని ఆ మానసము ఇంద్రియహీనమైన మానసము కాదు. అయ్యది ఆత్మవస్తువు కావచ్చును. కాని ఆ యాత్మ శరీరాతిరిక్తమైన యాత్మ కాదు. అందు శబ్దాశబ్దములు, రూపారూపములు ఒక్కయనుభవమున మిళితమగుచున్నవి. ఈ వస్తువు కేవలము ఆధ్యాత్మిక భావమని చెప్పుట ఎంత యబద్ధమో, రక్తమాంసముయొక్కగాని స్నాయుమండలియొక్కగాని ఉత్తేజనమని చెప్పుటయు నంతే యబద్ధము. రసము సకల శరీరధర్మశూన్యమనిగాని, ఇంద్రియ సంపర్క వివర్జితమని చెప్పువారికి రసస్వరూప మెట్టిదో తెలియదు. వారికి రసాస్వాదన

భాగ్యము లభించలేదనియర్థము. ఈ రసము నింద్రియవికార మని చెప్పువారికి రసమున్న మొదటే అగ్రాహ్యవిషయము. అతీంద్రియము, ఇంద్రియముల నాశ్రయించి తన్ను దాను వికసింపజేసికొనుచున్నది. ఈ వికాసమునందే రసము వ్యక్త మగుచున్నది. రసము ఇంద్రియరాజ్యమున జనించి, అతీంద్రియ రాజ్యమున లీలను జూపుచున్నది. ఈ మర్మ మును దెలిసికొనినవారే రసవస్తు వెట్టిదో చెప్పగలరు.

"రసవస్తువు ఆనందసేతువు - ప్రత్యక్ష నప్రత్యక్షము నకును. రూపము నరూపమునకును-ఇంద్రియముల నతీంద్రి యమునకును దీసికొనిపోగల ఆనంద సేతువు. అప్పుడీ చక్షు వులు చర్మచక్షువులు గావు—అవి రసచక్షువులు. అప్పుడీ శ్రోత్రములు శ్రోత్రములుగావు, అవి రసశ్రోత్రములు." "రసోదయం." సమీక్ష.

"కళలు నీ కెందుకు రసమును చూపుతున్నాయో యోచించావా? కళలు రసాత్మకములు కనుక అని సమా ధానం చెప్పుకుంటావు. కాని కళలు రసాన్ని బయటనుండి తెచ్చి నీముందు పెట్టుతున్నాయా? అది నీకు సంబంధించిన బయటివస్తువే అయితే నీకది ఎట్లా ముఖ్యమవుతుంది?

"నీలో దాగియున్న రసాన్నే కళలు ఉత్తేజింప చేస్తాయి. నీ నాలుకకు రుచి అనేదే లేకపోతే, ఎన్ని మధుర పదార్థాలను నీ ముందు పెట్టినా ఏమి ప్రయోజనం? వానిని చెత్తగ త్రోసివేస్తావు. సంగీతం శ్రావ్యంగా ఉన్నదంటే, ఆ శ్రావ్యత నీది కాని సంగీతానిది కాదు. చిత్తరువు సుంద

రంగా వున్నదంటే, ఆ సౌందర్యం నీదికాని, చిత్తరువుది కాదు! కావ్యం శృంగారంగా వున్నదంటే, ఆ శృంగారం నీది కాని, కావ్యానిది కాదు. నీలో ఏ శ్రావ్యత, ఏ సౌందర్యం ఏ శృంగారం ఉన్నదో దానిని కళలు ఉద్దీపము చేయుటానికి సమర్థము లగుచున్నాయి.

"నీ వేక [illegible], దేనిద్వారా అనుభవం పొందుతున్నా, నిజంగా అది నీ ఆత్మానుభవమే కాని, మరొకటి కాదు. నీకు అన్యమైనది, నీకు అనుభవం కాజాలదు."

"లో వెలుగులు కృష్ణాపత్రిక.

రసాత్మకమైన వాక్యం కావ్యమైతే రసభరితమైన నాదం, గానం, రసవ్యంజకమైన హావ భావ లీలా విలాస ములుగలది అభినయనము.

రసానందాన్ని ప్రతిపాదించే కళలు లలితకళలు అన్నప్పుడు ఆ కళ ఉపయోగపడకూడదనే నియమం లేదు; అది ప్రధానంగా రసానందమని, అది ఉపయోగాత్మకంగా ఉన్నా, దానిలోని లాలిత్యానికి భంగంరాదు.

లలితకళలు, కొన్ని దృశ్యకలలు_కంటికి సంబంధిం చినవి. వాస్తుకళ, మూర్తికళ, చిత్రకళ, మరికొన్ని శ్రవ్య కళలు-సంగీతం, కవిత్వం నాట్యకళ, దృశ్యకళ శ్రవ్యకళ కూడా.

దృశ్యకళలకంటే శ్రవ్యకళలు ఎక్కువ సుకుమార మైనవి. కళలన్నిటిలోకి సంగీతం గొప్ప నైరూప్యకళ (Abstract Art) కళ లన్నిటిలోకి వాస్తుకళ గొప్ప స్థూలకళ Concrete Art

దృశ్యకళా సృష్టి బాహ్యజగత్తులోని వస్తువులకు ప్రతికృతో, అనుకృతో అవుతుంది.

శ్రవ్యకళలు, అందులో ప్రత్యేకించి సంగీతం బాహ్య జగత్తులోని దేనికీ నకలు కాదు. అదొక స్వతంత్ర సృష్టి.

దృశ్యమూ, శ్రవ్యమూ అయిన నాట్యకళ అటు దృశ్యకళల్లోని స్థూలత్వాన్ని, ఇటు శ్రవ్యకళల్లోని సూక్ష్మత్వాన్ని, అటు దృశ్యకళలకంటే అనుకరణనూ, ఇటు శ్రవ్యకళల్లోని మౌలికతనూ మూర్తీభవింపచేసుకొని ఎంతో పరిపూర్ణంగా వుంటుంది. అందుకే అన్ని కళలకంటే నాట్యకళ అంత ఎక్కువ ప్రజారంజకం.

వాస్తుకళ దృశ్యకళలకు ప్రధానకళ. అందుచేతనే 'Architecture is the mother of all arts' అని పశ్చిమ దేశాల్లో ప్రసిద్ధిచెందింది. వాస్తుకళే కళలన్నిటికి మాతృక. పూర్వం మూర్తికళకు, చిత్రకళకు స్వంత అస్తిత్వాలుండేవికావు. ఈ రెండు వాస్తుకళలోని అంతర్భాగాలు మాత్రమే.

వాస్తుకళ అనగా స్థూపాలు, దేవాలయాలు, భవనాలు మొదలగు నిర్మాణాలు ఇవి నిర్మాణం జరిగితేనేగద వాటిలో మూర్తుల్ని చెక్కడంగాని, చిత్రించడంగాని జరగటానికి వీలుండేది. పూర్వం గుహలలో కుడ్యచిత్రాలు చిత్రించబడలేదా అనవచ్చు అవును రచింపబడినవి. అయితే గుహానిర్మాణంకూడా వాస్తుకళేగా!

పూర్వం మూర్తికళ, చిత్రకళ వాస్తు కళాంతర్భాగాలైనట్లే సంగీతము, సాహిత్యము, నాట్యము అప్పుడు వేరు

వేరుగా కనపడ్డా, ఆదిలో ఆ మూడు ఏకబీజమునుండి అంకురించిన మూడు మొలకలు. ఆదిమమానవుడు ఆనందపరవశుడైనప్పుడు తనలోనుండి పొర్లివచ్చే ఒక పాటపాడుతూ చిందులుతొక్కేవాడు. అది ఆట పాట నేటికీ పిల్లలుసంతోషంతో ఏదో పాడుతూ చిందులు తొక్కుతారు.

లలితకళ లన్నిటిలోకి సంగీతం అధికశక్తివంతమైనది.

ఎందుచేతనంటే, ఇది ఆపాతమధురమయినది. జీవుని సంపూర్ణంగా తనకైవశం గావించుకొంటుంది. జీవుడు తా నిట్లగుచున్నాననికూడ తెలుసుకోలేడు.

ఆంధ్రులలో కవు లధికం. అరవలలో గాయకులధికం. ఆంధ్రులు సహజంగా కవులు, అరవలు గాయకులు, కేరళులు నటులు.

వాగ్గేయకారక త్రయంలో ఇద్దరు ఆంధ్రులైనా వారు అరవదేశ మందవతరించుటవల్ల-అరవలు గాయకులై ధన్యులైరి.

ప్రజల శీలము తాము అలవాటుగా గ్రోలెడి సంగీతానన్ననుసరించి ఉంటుంది. ఆంధ్రులు లలిత సంగీతప్రియులు. అరవలు కర్నాటక గానప్రియులు. అరవలకు ఆంధ్రులకు గల తేడా అందరు ఎరిగినదే.

సంగీతానికిగల స్థానం చిత్రలేఖనానికి, శిల్పానికి జీవితంలో లేదు.

శిల్పానికి కవిత్వానికున్న ప్రభావం లేదు. కవిత్వానికి లయాత్మక సంచలన మున్నది. శిల్పానికిలేదు. అది స్థాణువు. పరస్పరగుణోపేతమైన సంగీత సాహిత్య శిల్ప

చిత్రలేఖనములు ఆత్మసంబంధములైన ఉత్తమ విద్యలు ఆత్మ
గమనము ఈ విద్యలను పూతమొనర్చి పరిరక్షించును.

లలిత కళలు జీవితంలో ఏ కొన్ని ఘడియల్లోనో అను
భవించే ఒక నిషాగావుంటే లాభంలేదు. ఇవి జీవితంలో
ఒక భాగమైపోవాలి.

ఈ లలితకళలు తమ ప్రాణస్పందనాన్ని మానవ
కోటిలో ప్రతిస్పందింపచేసేకాని నేటి వైజ్ఞానిక మానవుడు
పూర్తిగా మానవుడు కాడు.

సౌందర్యోపాసన

"A thing of beauty is a joy for ever."

సౌందర్యాన్ని నిర్వచించటం కష్టం.

అందుచేతనే అంటాడు-సౌందర్యోపాసకుడగు సంజీవ
దేవ్.

"అందంలో ఆనందం
అందం కానిదానిలో ఆనందం
అందానికి అందం కానిదానికి మధ్య
సరిహద్దు గీత ఎక్కడ?"

అందమైన వస్తువులలోకూడా అందాన్ని అందుకొని
అనుభవించి ఆనందం పొందలేరు అసంఖ్యాకులు.

సామాన్య వస్తువులలోకూడా ఆనందసౌందర్యాన్ని
గాంచగలరు కొందరు. అటువంటివారు అధిక అదృష్ట
వంతులు.

అందం అన్నిటా అలరారుతున్నది చూడగల వారికి.

సౌందర్యం వస్తుగతం కాదు, వ్యక్తిగతం. "ప్రపంచా
న్నంతా సౌందర్యంకోసం నీవు ఎంత వెదికినా అదిస్వయంగా
నీలో ఉన్నప్పుడు దాన్ని నీవు చూడలేవు" అన్నాడు
ఎమర్సన్ మహాశయుడు.

"నిజముగా సముద్రంలోను, భూమిమీదను అందం
లేదు. లేకపోయినా పరిశీలకుని సుందరాత్మకు అది సుంద
రంగా కనిపిస్తుంది" అన్నాడు వర్డ్స్‌వర్త్.

"సుందరము కానిది సృష్టిలో లేదు. పరిమిత దర్శను
లయిన మానవులు తమ శక్తిసామర్థ్యములనుబట్టి సర్వతో
ముఖమైన సౌందర్యమునందు కొంతభాగమునే చూడ
గలుగుచున్నారు. ప్రజ్ఞాచక్షువులు,మహాపురుషులు విశ్వము
నంతను సౌందర్య మయముగ సతతమును సందర్శించగలరు"
అంటున్నాడు రామిరెడ్డి.

సౌందర్యబోధ కలగాలి కాని సుందరం కానిది ఏది?

సౌందర్యం అన్నిటా వున్నది. ఆ సౌందర్యం అనేక
విధాలు.

మహావటవృక్షంలో ఒకరకం సౌందర్యం శోభి
ల్లుతూ ఉంటే, ఎలమావిగున్నలో మరొకరకం అందం అల
రారుతున్నది.

అట్లాగే అగాథ జలధి అందం వేరు. గలగలమంటూ
ప్రవహించే సెలయేటి సౌందర్యం మరొకటి.

ఇక ప్రకృతిని విడిచి మానవులనుగురించి ఆలోచిద్దాం.

అవయవసౌష్ఠవంగల ఆకర్షితదేహం అందమా? దయా హృదయమా, దరహాస వదనము, విజ్ఞాన వికాసము అందమా!

ఎమర్సన్ ఉద్దేశములో సౌందర్య మనేక విధాలు. నడవడిలో, నాజూకులో, మాటలో, పాటలో, ఆలోచనలో, ఆత్మలో, నియమాలలో, మానవుడు చేసే ప్రతి దానిలో సౌందర్యం వుండా లన్నాడు

శారీరక సౌందర్యంకంటే హృదయసౌందర్యం గల వారే మంచి ప్రవర్తన గలవారే గొప్పవారు.

మంచి ఆరోగ్యమూ అందమే అన్నారు.

ఆనందానికి మించిన అంద మేమున్నది? చిరునవ్వు చిందులాడే ముఖంకంటే అందం ఏది?

నేర్చినమ్మ ఏడ్చినా అందమే అన్నారు.

సర్వాంగోపాంగ సామరస్యమే సుందరమని ఆలంకారికులు అన్నారు.

పుడమిపై అవతరించిన సకల జంతువుల పిల్లలూ అందమే! అప్పుడే వికసించిన పుష్పమూ అందమే!

అందం పండువెన్నెలలోనూ కనబడుతుంది. అమావాస్యనాటి నీలాల నింగిలోను కనపడుతుంది.

ఈ అనంత రసస్ఫూరక విశ్వసృష్టిలో ప్రతిజీవి ఒక్కొక్క సౌందర్యకణమే. ఏ జీవి అందం ఆ జీవిదే. ఈ అనంత సౌందర్యాన్ని గ్రహించగల హృదయపు సౌందర్యమే సౌందర్యం.

సంపూర్ణ సౌందర్యంచేత సమగ్ర ఆనందం అలవడుతుంది. సౌందర్యదృష్టి ప్రవర్తనకు పుష్టి కలిగిస్తుంది.

విశ్వైక్యతకు ఆత్మోపలబ్ధికి సౌందర్యబోధకంటే సుఖ సాధనము లేదు. సౌందర్యోపాసకుని హృదయము బహు సుకుమారము, కోమలము, అణుమాత్రం రసాభాస కలిగినా హృదయం బాధపడుతుంది. అందంగా ఉండుటకంటే అందాన్ని చూడగలగటం, అందాన్ని సృజించటం గొప్ప. ప్రతి దానిలోను సౌందర్యాన్ని చూడటమే సౌందర్యోపాసన. మన విశ్వకవి ఇందులో మిన్న.

సౌందర్యా లన్నిటిలోకి సుందరమైనది జీవితం. దానికి సూత్రం సుందరమైన ఆత్మ. ఇందులో పండినవాడు మహాత్ముడు.

రవీంద్రుడు సౌందర్యోపాసకుడు, మహాత్ముడు సత్యాన్వేషకుడు.

సౌందర్యచేతన ఎవరి హృదయాల్లో మేలుకొంటుందో వారే సౌందర్యాన్ని సర్వత్ర సందర్శించగలుగుతారు.

ఈ సౌందర్యతృష్ణ ఏ జాతిలో నిద్రాణమై ఉంటుందో అది సాంఘికార్థిక రాజకీయాల్లో అభివృద్ధిగాంచలేదు. మిగతా విషయాలతో పాటు సౌందర్యోపాసనకూడా వున్నప్పుడే అది అన్ని విషయాలలోను పురోగమించగలుగుతుంది. ఎందుచేతనంటే, సౌందర్యోపాసన మానసిక బలాన్ని పెంపొందిస్తుంది. చిత్తవృత్తులను సక్రమపరుస్తుంది. వ్యక్తికి సజీవత్వాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. దారుఢ్యమైన మనసు, సక్రమ చిత్తవృత్తులూ, సజీవమైన మానవులు లేని ఏ జాతి ఉన్నత మార్గాన నడువగలదు?

సౌందర్యానుభూతి పొందటానికి అభిరుచి, విచక్షణ అవసరం. జన్మతః అందరిలోను అంతో ఇంతో అందమైన వస్తువులలో భావాలలో అభిరుచివుంటుంది. దానిని అభివృద్ధి చేసుకుంటూ సుందరమైన వాటితో ఇంకా పరిచయం చేసుకోవాలి.

అందానికి మన మనోభావాలకు పరస్పర సంబంధం వున్నది. సుందరమైన వస్తువులను చూచుటద్వారా మనలో సౌందర్యం వృద్ధిగాంచి ఆనందం అభివృద్ధిచెంది ఒక శోభ పెంచుతుంది.

రసోద్దీపన గావించేదే సౌందర్యం.

మనచుట్టూ సౌందర్యం సతతమూ ఉన్నది. దాన్ని అనుభవించి ఆనందం పొందటమే మనవంతు.

నిత్య జీవితంలో కళ

"కళ, ధ్యానం ఈ రెండూ మానవుని మానసంలోని రెండు సృజనాత్మక శక్తులు. ఈ రెండూ కూడా ఒకే మూలం నుంచి దోహదంపొందుతవి కాని ఈ రెండూ విభిన్న దిశల లోకి పయనిస్తున్నట్లు కనిపిస్తవి కళ ఇంద్రియగ్రాహ్యజగత్తు వైపుకు, ధ్యానం ఇంద్రియగ్రాహ్యమైన రూపజగత్తును జయించేవైపుకూ. అయితే ఈ ప్రభేదం పైపైది మాత్రమే కాని అసలులోది మాత్రంకాదు."

—లామా గోవింద్.

అందుచేతనే కళను నిర్లక్ష్యం చేయరాదు. ఈ కళా ప్రగతే మానవప్రగతి. ఈ ప్రగతి మందగించినప్పుడుగాని క్షీణించినప్పుడుగాని మానవుడు ఇంద్రియములకు బానిసయై, తత్సంబంధమగు సౌందర్యసాధనమే పరమావధిగా భావించి, సౌశీల్యము గోల్పోవును. ఇవి సక్రమముగా వినియుక్తమైనట్లయితే మానవుడు విద్యావంతుడు, సంస్కృతీసంపన్నుడు, నీతివంతుడు అయి ప్రవర్తించును.

కళ జీవితంలో వినూతన సౌందర్యాలను జీవితానందాలను, అన్వేషించాలనే లక్ష్యంతో జీవితాన్ని అంకితం చెయ్యటం.

కళాదృష్టి నేడు మనలో సన్నగిల్లి, ప్రయోజనమే పరమావధిగా అధిక సంఖ్యాకులు ఆకాంక్షిస్తున్నారు. ఇది ఇటీవల ఆంగ్లవిద్యాప్రభావంవల్ల అవతరించింది. మన ప్రాచీనులు రసానుభవంలో పరాకాష్ఠ గాంచారు. నేడు కొన్ని కారణాలవల్ల ధనార్జనాభిలాష హెచ్చింది. అయినా సౌందర్యదృష్టి జాతిస్వభావంలో నిగూఢమైఉన్నదేగాని నశింపలేదు.

భౌతిక విభూతి మానవాభివృద్ధికి ప్రాతిపదికే. ప్రతి జాతికి, తిన తిండి, కట్ట గుడ్డ, తలదాచుకోటానికి నీడ అవసరాలే. ఈ సహజ వాంఛలు సర్వసాధారణం. ఇవి పశుపక్ష్యాదులకును అవసరమే ఈ అత్యవసర వాంఛాధారంతోనే ధన పిపాస, భోగదృష్టి కాముకాంక్షలు వృద్ధి చెందాయి.

కళాభిరుచి మానవునకు ఉగ్గుపాలతో అలవడినవిద్య సహజవాంఛా పరిసమాప్తిలోను, నర నారీ ప్రేమకలాపంలోను, భోజనభాజనాల్లోను, వస్తువాహన వినియోగాల్లోను,

ఈ కళాభిరుచే మానవుని పశువునుండి వేరుపరచి, ఉన్నతి కల్గించి నాగరకుని గావించి, ఉద్రేకాలకు ఒక ప్రశాంతస్థితిని చేకూర్చి, భావనాశక్తిని పెంపొందించి, మేధావినిగావించింది.

సమస్త మానవకోటి సమష్టిగా భగవానుని పొందు సులభోపాయము ఈ సౌందర్యార్చనే. అవిద్యనుండి విద్యను అధిగమించు మార్గం ఇదే. అవిద్య అనగా ప్రపంచం ఇది భగవంతుని కళాసామ్రాజ్యం. విద్య అనగా నిర్వికార నిరంజన మగు పరిశుద్ధచైతన్యశక్తి. జీవితమే ఒక కళ. దాని సౌందర్య గంభీరత ప్రతివ్యక్తికి సుబోధము కావలయును. ఇట్టి జీవితకళ తన్ను సదా సంస్కరించెడి ప్రేమ సద్భావములకు సపర్యలు సలుపవలయును.

బాహ్యరూపాభిమానములమునను, నియమ యుత భావ ప్రకటనవలనను, సక్రమక్రియావిధానముచేతను, మానవుడు తన ప్రవర్తనను పవిత్రమొనర్చుకొనును. కళా దృష్టివలన మానవాళికి కలుగు అనేక ప్రయోజనములలో ఇది అత్యంతసామాన్యమైనది. అయినను ఈ ప్రయోజనము అత్యంత విస్తృతమయినది. మానవ నాగరకతాభివృద్ధికి ప్రాతిపదిక.

సర్వేంద్రియములకు నయనము ప్రధానము. నయనేంద్రియమైన జ్ఞానముద్ర మనఃఫలకముపై స్పష్టముగ పడును. అందుచేత చిన్నతనమునుండి నయనేంద్రియములను సౌందర్యతత్వము సమీక్షచేయుగల దక్షతకలుగునట్లు శిక్షణ కలిగించాలి.

ప్రాచీన భారతదేశమున ప్రజలిట్టి కళాశక్తికళోపా

సనాభిరుచిని బహుముఖములుగా ప్రకటించిరి. ప్రతిగృహము ఒక ప్రదర్శనశాల కావలెననుట దుర్లభము. కాని దైనందిన కార్యకలాపము నిత్యోపయుక్తమగు పరికరములు కళాత్మకములుగా నుండునట్లు చూచుకొనవలయును. అప్పుడు మన ఆచరణలు, ఆలోచనలు, అనుభవములు ఉన్నతస్థాయినందుకొని మన జీవితములను మధుమయమొనర్చుటేగాక, ఉదాత్త ప్రఫుల్లము కావించును.

నాగరికతకు కళాభిరుచి చిహ్నం. అందుచేతనే ఏం జాతివారెంత నాగరికత వహించారో తెలుసుకోవాలంటే కళలందు వారెంత నైపుణ్యము కలవారో గ్రహిస్తే నేను చెప్పగలనన్నాడు రస్కిన్ మహాశయుడు.

మన పూర్వులంతా కళాభిరుచి కలవారన్నది జగద్విదితం. స్థూపాలు, దేవాలయాలు, ప్రాసాదాలు, గృహాలు, ఆభరణాలు, గృహోపకరణాలు, వస్త్రాలు, ఆటవస్తువులు, ఆయుధాలు అవీ ఇవీ–అననేల కళాదేవతయొక్క కరకమలం స్పృశించని వస్తువే లేదు.

వారి వారసులమైన మనము కళాభిరుచి లేనివారమే గాక సౌందర్యం గ్రహించగల శక్తి సామర్థ్యాలను కూడా కోల్పోయాము. మనం కోల్పోయిన కళాదృష్టిని మనం తిరిగి సంపాదించాలి. సౌందర్యోపాసనచేయాలి. అందుకు గాను సుందరమైన మన ప్రాచీన నిర్మాణాలను పరికించాలి. వాటిలోని సౌందర్యం గ్రహించుటకు మనం సాధనచెయ్యాలి. కళావేత్తలతో కలసి మెలసి సంచరించాలి. శిల్పులతో చెలిమి చెయ్యాలి. వారినుండి శిల్పరహస్యాలను గ్రహిం

చాలి. కళావేత్తలచేత ఉపన్యాసాలు ఇప్పించుకోవాలి. సుందరవస్తువులను చూడాలి. శ్రావ్యమైనవాటిని వినాలి. ఈ విధంగా మన జీవితాలను ఆనందమయం చేసుకోవాలి. మనం ధరించే దుస్తులు, వాడే వస్తువులు అందచందాలతో అలరారేటట్లు చూచుకోవాలి. సౌందర్యాన్ని గుర్తించాలి. కళను ఆనందించి, అభిమానించాలి. మన పూర్వులవలె జీవితం కళామయం ఆనందమయం, గావించుకొందుముగాక!

గ్రంథపఠనం

ఆదిమ మానవునకు సంజ్ఞలు తప్ప మాటలు రాలేదు. మాటలు తర్వాత వచ్చాయి. అనంతరం అక్షరమాల వచ్చింది. ఈ అక్షరాలు మానవలోకంలో బ్రహ్మాండమైన మార్పు తెచ్చాయి. మానవుడు అనాదినుండి సంపాదించిన జ్ఞానం మన కందుబాటులోకి లిపివల్లనే వచ్చింది. ఎందరెందరో మహానుభావులు తమ అనుభవాలను గ్రంథరూపేణా అందిస్తున్నారు. వారి ఉన్నత భావసంపదను ఆ పుస్తకాలు మనకు విశదం చేస్తున్నాయి. ప్రతి గొప్ప రచయిత ఒక ఉజ్జ్వల భావప్రపంచాన్ని మన కళ్ళముందుంచుతున్నాడు. మన కనుభూతిలో లేని అనేక విషయాలను వారు మనకు బోధించి మన జ్ఞానసంపదను పెంపొందిస్తున్నారు. అందుచేతనే పుస్తకాలకు మించిన మంచిస్నేహితులు లేరని నానుడి పుట్టింది. కనుక మనం వృధా కలక్షేపం చెయ్యకుండా, సద్వినియోగం చేసుకోవాలంటే గ్రంథపఠనం

ఇదివరకు గ్రంథాలను ఎత్తి ప్రతులు వ్రాసుకోవలసి వచ్చేది. అది చాలా బాధతో కూడుకున్నపని. ఇప్పుడు అచ్చుయంత్రం వచ్చింది. దీనితో మరొక గొప్పమార్పు వచ్చింది. సులభంగా అందరకు అందుబాటులోకి గ్రంథాలు వచ్చాయి. చెడుగ్రంథాలుకూడా రావటానికి అవకాశం చిక్కింది. ప్రతిదానిలోను మంచీ చెడూ ఉంటాయి. ఎంత వెలుతురుంటే అంత క్రీనీడ తప్పదుకద!

పూర్వం చదువుకున్నవారు కొద్దిమంది వారధికంగా పండితులే. ఆనాడు గ్రాంథిక భాష.

రాజకీయంగా రాజులు పోయి ప్రజాస్వామ్యం వచ్చింది. అట్లాగే భాషలోను ప్రజాస్వామ్యం వచ్చింది. గిడుగువారి కృషివల్ల వ్యావహారిక భాషావాదం అభివృద్ధి గాంచి, అధిక జనులు రచయితలవటానికి అందరికి అక్షరాస్యత కలిగి గ్రంథపఠనానికి అవకాశం కలిగింది.

పూర్వం మన పండితులు సంస్కృత ప్రాకృతాలు చదివి ఆ భాషలనుండి అనువాదాలు చేశారు. నేడు ఆంగ్ల భాషా విద్వాంసులు ప్రపంచ సాహిత్యంలోని గ్రంథాలను అనువాదంచేసి పరిచయంచేస్తున్నారు. నేటి మానవుడు విశ్వమానవుడయ్యాడు. మానవుడు దేశ సంబంధే కాదు, కాల సంబంధికూడా.

"To reach the best in literature, as in life sympathy is a prelimanary condition"

—Hudson

'గ్రంథావలోకనానికి జీవనపథానికి సానుభూతి అవసరం' అంటాడు ఆంగ్ల విమర్శకుడు హడ్సన్.

గ్రంథ పఠనానికి సహృదయత్వం అవసరం. ఒక రచయితను అర్థంచేసుకోవాలంటె, ఆ రచయిత హృదయంవంటి హృదయం కావాలి. దీనిని ఒక ఆంగ్లేయ విమర్శకుడు "మిల్టన్‌కవి రచనలను అర్థంచేసుకోవాలంటె పాఠకుడు మిల్టన్ కావాలి" అన్నాడు. రచయితయందు వ్యతిరేకభావముంటే చదివినా ప్రయోజనం శూన్యం వృథా కాలహరణం. కాలక్షేపానికి చదివితే లాభంలేదు. గ్రంథపఠనానికి ఉపయోగించిన కాలమెంతో ఆ గ్రంథవిషయాన్ని గురించిఆలోచించటానికి అంతకంటె అధిక కాలం ఉపయోగించాలి. అసలు తక్కువ చదివి ఎక్కువ ఆలోచించాలి. Read little think well. సంగీతం సద్యోఫలితమైతే, సాహిత్యం ఆలోచనామృతం.

సద్గ్రంథాలను సవిమర్శగా చదవటంతోపాటు, చదివినవాటిని ఆచరణలో పెట్టడానికికూడ ప్రయత్నించాలి. ఆచరణ లేకుండా భగవద్గీత నిత్యమూ పారాయణం చేసిన ప్రయోజనమేమిటి?

కొందరు మంచిగ్రంథాలను కొని దాచుకుంటారు. మరికొందరు చదువుతారు. "మంచిగ్రంథాలున్నందువల్లనే మంచివారని తలచరాదని, ఆ పుస్తకాలవల్ల మంచితనం వారిలో కలిగినప్పుడే ఆనందించాలి" అంటాడు వివేకానందస్వామి.

కొన్ని పుస్తకాలు కొన్ని భాగాలే చూడతగినవి. కొన్ని రుచి చూడతగినవి. మరికొన్ని మింగతగినవి. ఇంకా కొన్ని జీర్ణంచేసుకోతగినవి.

జీవితం వికసించటానికి ఆనందం అనుభవించటానికి చక్కనిసాహిత్యం చదవాలి. తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ చదవటానికి మౌనపఠనం ఉపయోగపడుతుంది. ఇది ఆంగ్లేయుల ప్రభావంవల్ల వచ్చింది మనకు.

ఈ నాడు పుస్తకాలు కుప్ప తెప్పలుగా వస్తున్నాయి. నత్తగుల్లలూ ఉన్నాయి, నవరత్నాలూ ఉన్నాయి. హాలాహలమూ ఉన్నది, అమృతమూ ఉన్నది. కనుక పుస్తకాలను చేత పట్టటమంటే మనలను పైకెత్తే వారితోనో, పడతోసే వారితోనో, బోధించే వారితోనో, బాధించే వారితోనో ఒక విధంగా సంబంధం పెట్టుకున్నామన్న మాట.

కనుక గ్రంథాలను గమనించి పఠించాలి. ఆహార విషయంలో ఎంత జాగ్రత్తపడతామో గ్రంథపఠనంలోను అంత జాగ్రత్తపడాలి. గ్రంథపఠనం మానసిక ఆహారమన్న మాట.

ఒకవ్యక్తి శిష్టాచారసంపన్నుడు, మేధాసంపన్నుడు కావలెనంటె అసంఖ్యాక గ్రంథాలను చదవనవసరంలేదు. అల్పసంఖ్యాకమైన గ్రంథాలను సవిమర్శతో చదివితేచాలు.

సాహిత్యంలో నూతన గ్రంథాలకంటె ప్రాచీన గ్రంథాలను చదవటం మంచిది. అవి బహుకాలంనుంచి నిలవటమే వాటి గొప్పతనానికి నిదర్శనం. 'కృతికి నిలకడ వలయు' అన్నారు. మంచిదే నిలుస్తుంది.

విజ్ఞాన శాస్త్ర గ్రంథాల్లో నూతనమైనవే చదవాలి. ఎందువల్లనంటె సైన్సులో ఎల్లప్పుడూ నూతన పరిశోధనలు జరుగుతుండును గనుక.

శాస్త్రాలు విజ్ఞానబోధకాలు. అవి మన బుద్ధివికాసానికి తోడ్పడుతాయి. కావ్యాలు కాంతాసమ్మితోపదేశాలు. వాటిలో ఉపదేశమూ ఆనందంకూడా ఉన్నాయి.

శాస్త్రకారుడు సత్యాన్ని చెప్తాడు. కవి సౌందర్యంగా చెప్తాడు. అందుచేత కావ్యాలంటే అభిమానం.

మేధ, హృదయం ఉన్నవారే గొప్పవారు.

ఒక్కొక్క కావ్య ప్రక్రియ ఒక్కొక్క విధంగా ఆనందించదగినది. కావ్యాలను రెండు తెగలుగా విభజించారు. దృశ్యకావ్యాలని, శ్రవ్యకావ్యాలని. కాని మన గ్రంథాల్లో పురాణాలు వినతగ్గవి, ప్రబంధాలు చదవతగ్గవి. నాటకాలు చూడతగ్గవి. గేయాలు, కృతులు పాడతగ్గవి. వాటిలో సంగీతంపాలు హెచ్చు. అవి అధికంగా నాదాశ్రయం. పదాలు అభినయ ప్రధానాలు. క్షేత్రయ్య పదాలు కేవలం అందుకే అవతరించాయి.

పురాణంలో కథ ప్రధానం, ప్రబంధంలో వర్ణన ప్రధానం, కావ్యంలో రసం ప్రధానం, ద్వ్యర్థికావ్యం శ్లేష ప్రధానమైనది.

భారతం చదవటం కష్టం. అంతా విరుపులే, తిక్కనలో. భాగవతం అర్థం చెప్పటం కష్టం, వేదాంతమవటం వల్ల. భారతమంత లోతైన గ్రంథం, భాగవతమంత మధుర గ్రంథం మన సాహిత్యంలో లేవు

జీవితోపయోగంలేని గ్రంథాలు నిష్ప్రయోజనం. జీవితవిధానం నేర్పకపోతే గ్రంథాలెందుకు?' అంటాడు జాన్సన్.

నిజమే!

మన వేదాలు ప్రభుసమ్మితాలు, సత్యంవద, ధర్మంచర, అని రాజువలె శాసిస్తాయి.

మన పురాణాలు మిత్రసమ్మితాలు. రావణాసురునివలె సంచరించక రామునివలె సంచరించు అని మిత్రునివలె బోధిస్తాయి.

కావ్యాలు కాంతా సమ్మితాలు. భార్యవలె వ్యంగ్యంగా చెప్తాయి. అందుచేతనే కావ్యాలు అధికజనామోదాలు.

ఈనాటి మన సంస్కారానికి మన గ్రంథాలే కారణాలు. భారత భాగవత రామాయణాలు మన సంస్కృతికి మూలాలు. గ్రంథాలవల్లనే మనం మారుతున్నాము వీరేశలింగంగారి గ్రంథాలు మన సంఘంలోను సాహిత్యంలోను మార్పు తెచ్చాయి.

రూసో రచనలు, మార్క్సుభావాలు ప్రపంచ భావధారలోనే మార్పు తెచ్చాయి.

ప్రపంచంలోని ప్రవక్తలు,రచయితలుగాక మన లో మార్పుకు కారకు లింకెవరు?

కనుక సాహితీ ప్రపంచంలో మనం కొన్ని పుస్తకాలను ఎన్నుకొని వాటిని బాగా చదివి అర్థంచేసుకొని ఆచరణకు పూనుకోవాలి.

ఒక్కమాటలో చెప్పవలసివస్తే చదవటానికి జీవించకాదు, జీవించటానికే చదవాలి.

పుస్తకాలు చదవకపోతే పుకమిపురుగు అవుతారు. చదవటమే పరమావధిగా పెట్టుకుంటే పుస్తకాలపురుగవుతారు.

ఎంత తిన్నదనికాదు, ఎంత జీర్ణమైందని ఆలోచించవలసినట్లే ఎంత చదివాడనికాదు, చదివిన సారం ఏమన్నా వంట బట్టిందా అని ఆలోచించాలి.

కొన్ని ఖర్చులైనా తగ్గించుకొని అవసరమైన గ్రంథాలు కొన్నైనా కొనుక్కోవటం మంచిది. మన పుస్తకం అయితే చదువుతూ ముఖ్యభాగాలను మార్కు చేసుకొంటాము. అవసరమైనప్పుడు ఆ భాగాలను చూచుకొంటాము. కనుక సంసారానికి కొన్ని సొంత పుస్తకాలు అవసరం. కొందరు పుస్తకాలు కొనక ఎప్పుడూ ఎరువుల బ్రతుకే బ్రతుకుతారు. మరికొందరు గ్రంథాలను కొనటం ఒక వ్యసనంగా పెట్టుకుంటారు. ఇవి రెండూ దుర్గుణాలే. అతి సర్వత్ర వర్జయేత్.

కొందరు సరదా కొరకు పుస్తకాలు కొంటే, మరికొందరు తెలివైనవారు వాటిని ఉపయోగించుకుంటారు.

చదవటం తెచ్చిపెట్టుకున్న జబ్బు అంటారొకరు. మరొకరు పెద్దలతో సంభాషించటం అంటారు. రెండూ నిజమే. చదవటం ఒక వ్యసనమైనప్పుడు మొదటిది నిజం, సవిమర్శతో పరిమితంగా చదివినప్పుడు రెండవది నిజం.

అన్నిటికీ నియమాలున్నట్లే చదవటానికికూడా కొన్ని నియమాలున్నాయి. చదివేటప్పుడు మంచిమంచి పేరాలను గీతలు గీసుకొని చదువుకుంటే రెండవసారి పుస్తకమంతా చదవవలసిన అవసరముండదు.

అనేక గ్రంథాలను చదవటంకంటె మంచి మంచి గ్రంథాలనుగాని, కొన్ని మంచి విషయాలనుగాని ఎన్నుకొని చదవటం మంచిది.

ఒక కవి గ్రంథాలను వరుసగా చదవటం మంచిది. అందువల్ల ఆ కవి పెంపుసొంపులు కనబడతాయి.

గ్రంథపఠనంవల్ల మన జీవితానుభవం పెరగాలి. వయస్సునుబట్టికూడా పఠనప్రయోజనం పెరుగుతుంది. యువ్వనంలో గ్రంథపఠనం ఒక రంధ్రంలోనుంచి చంద్రదర్శనం చేయటంవంటిది. మధ్యవయస్సులో చదవటం తన ఆవరణలో చంద్రుని చూచినట్లు. వయస్సు పండిన తరువాత గ్రంథావలోకనం డాబా పయినుండి చంద్రదర్శనం చేసినట్లుంటుంది.

పిల్లలకు—పిల్లల దశలోవున్న పెద్దలకు హాస్యం, అద్భుతరస గ్రంథాలామోదం. యువకులకు అపరాధ పరిశోధక గ్రంథాలు, సెక్సు గ్రంథాలు ఇష్టం. శృంగారం సర్వజన ఆమోదం. పరిణతి చెందినవారికి శాంత కరుణ రసాలు ఆమోదప్రదాలు.

ఈనాడు గ్రంథాలకంటె అధికంగా పత్రికలు చదవటం అలవాటయింది. ఏవో వార్తాపత్రికలు చదువుతూ, బొమ్మల పత్రికలు తిరగవేస్తూ సంతృప్తి చెందుతున్నాం అంటే మన ఆలోచనాశక్తి, మన బుద్ధినైశిత్యం అంతవరకే. ఆ కాస్తకు మాత్రమే వినియోగపడుతున్నవన్నమాట.

మన పూర్వీకులవలె పుష్టిగల పదార్థాలు తినక

అల్పాహారాలకు అలవాటుపడ్డట్లే అల్ప రచనలకు అలవాటు పడ్డాం.

పత్రికలవల్ల కొంత ప్రయోజనం కలిగినా కొంత నష్టంకూడా వుంది. మన అల్ప రచనలకు అలవాటుపడి ఉద్గ్రంథపఠనం మానేశాం. ఇందువల్ల మన మేధాసంపద క్షీణిస్తున్నది.

కనుక మనం ఉద్గ్రంథాలు చదువుట చాల అవసరం. మహోదారులు, మేధాసంపన్నులయిన మన పూర్వీకులు ముందుకాలాలవారికై రచించి పొందుపరచి పోయిన గ్రంథాలలో అక్షర లక్షలున్నవి. వాటిని దర్శించటం అవసరం. ఆ సంపద మనమెంతరం పంచుకొన్నా తరగదు.

వాటిల్లో కొన్ని మాటలు సరిగ్గా మన స్థితిని ఉద్దేశించి వుంటాయి. వాటిని మనం చదివి, విని, సరిగ్గా అర్థంచేసుకొంటే అవి మనకు వసంతఋతువుకంటెను సూర్యోదయంకంటే ఎన్నోరెట్లు ఆనందాన్నిన్నీ శ్రేయస్సు కలిగిస్తాయి.

మనం నిత్యం చూచిన వస్తువులకే ఒక నవ్యత కలిగించి వాటియందు ఒక నూతన దృక్పథం కలిగిస్తవి.

ఒక్కొక్క గ్రంథాన్ని పఠించటంవల్ల ఎందరెందరి జీవితయాత్రల్లో నూతన యుగోదయమయిందో!

ఆ పుస్తకాలన్నీ ఉన్నవి మనకొరకే. వాటిని పఠించటమే మన కర్తవ్యం. శబ్ద జ్యోతిని వెలిగించి అజ్ఞానాంధకారాన్ని పారతోలింది కవులే. వారే ఈ లోకానికి కర్ణధారులు. వారు ప్రచ్ఛన్న శాసకులు. కనుక వారు పూజనీయులు.

వారి గ్రంథాలను చదవడమే వారిని పూజించటం. మన ప్రాచీనులు ఋషి ఋణం తీర్చాలన్నారు. కవులే ఋషులు. నానృషిఃకురుతే కావ్యం.

నిత్యం గ్రంథం పంచటమే వారి ఋణ విమోచనం చేయటం!

అజ్ఞానులయినవారికంటే, గ్రంథాలయినా కొల్లలుగా పెట్టుకునేవారు అధికులు. ఊరికే చేర్చి పెట్టుకునేవారికంటే ఆ గ్రంథాలను బాగా వల్లించి జ్ఞాపకం పెట్టుకునేవారు ఉత్తములు. బండగా అలా జ్ఞాపకం పెట్టుకునేవారికంటే, ఆ జ్ఞాపకం పెట్టుకున్న గ్రంథభాగాలను బాగా అర్థం చేసుకునేవారు గొప్పవారు. ఆకళింపు చేసుకునేవారికంటే తాము గడించుకొన్న జ్ఞానం అంతా ఆచరణలో పెట్టగలవారు బహు ఉత్తములు.

ప్రకృతి

'Nature is man's teacher. She unfolds her treasures to his search, unseals his eyes, illumes his mind, and purifies his heart, an influence breaths from all the sights and sounds of her existence'—Street.

"సమస్త ఋష్యాదుల ప్రబోధములకంటె హరితవర్ణ విలసితములగు సుందర పుష్పవాటికల మనోరంజనకరములగు దృశ్యావలోకనముచే మానవునకు యుక్తాయుక్త జ్ఞానము కరతలామలకము కాగలదు."

"ఒకప్పుడు నా దృష్టికి పచ్చికబయలు, ఉద్యాన

వనము, స్రోతస్విని, సమస్త వసుంధర, దాని ప్రతి సామాన్య దృశ్యము ఒకవిధమగు ఈశ్వర జ్యోతిభాసితమాయి ఉన్నట్లు గోచరించుచుండును. దాని ప్రభావము, స్వప్నగత వృత్తాంతమువలె రుచికరము, చమత్కారపూర్ణము, బ్రహ్మానందకరము," వర్డ్స్‌వర్తు.

"ప్రవహించే సెలవేళ్ళలో సద్గ్రంథాలను చూతును. రాయిరప్పలలో ప్రవచనము వినబడును." అన్నాడు ఆంగ్ల కవిరాజు షేక్స్పియరు.

"అందరు చదువుకొనుటకు అనుకూలముగ తెరచి వున్న భూమ్యాకాశాలే నాకున్న పుస్తకా"లన్నాడు మరొక మహానుభావుడు.

ప్రకృతికీ మానవునకు అవినాభావ సంబంధమున్నది. ఈ విశాలమైన ప్రకృతి వివిధరూప విన్యాసాలతో పురాతనమయ్యూ నవనవోన్మేషముగా నిత్యమూ కనిపిస్తూనేవున్నది.

కాని అందరు ఈ ఆనందాన్ని అనుభవిస్తున్నారని అనలేము. అందుకుకొంత అర్హత అవసరం. ఈ ప్రకృతిని పరికించుట ఒక విద్య. ఆ విద్య వచ్చినవారే అందులోని అందచందాలను అనుభవించగలరు.

"In all poor foolish things that live a day, Eternal beauty wandering on her way." అని సుప్రసిద్ధ ఐరిషుకవి ఈట్సు గానంచేశారు. 'కవులకు ప్రకృతి ఆరాధ్యదేవత' అన్నాడు మరొక మహాశయుడు.

"నదివొడ్డున పూచిన ఒక చిన్న గడ్డిపూవు, గాలిలో వినిపించే ఒక చిన్నస్వరం, తేజోరాశి అయిన సూర్యుడు,

విశ్వవిహారి అయిన పవనుడు, అనంతమైన ఆకాశం—ఇవి అన్నీ స్వర్గాన్ని తెరిచే తాళపుచెవులే!" అన్నాడు గ్రే-కవి.

"కన్నీటికికూడా కరగకుండా నాలో గడ్డకట్టుకొనిపోయిన భావాలను ఒక చిన్నపూవు కదిలించి అందివ్వకలదు." అన్నాడు వర్డ్స్‌వర్తు కవి.

"ప్రకృతిని పలకరించు, నీకు కావలసిన విషయాలన్నిటిని బోధిస్తుంది ఆమె మహాగురువు" అని ఒక మహాకవి అన్నాడు.

చీనావారు అధికంగా ప్రకృతిప్రియులు. అటుతర్వాత జపానీయులు. మన వైదిక ఋషులుకూడ ప్రకృతి సౌందర్యోపాసకులే. వేయేల ప్రపంచంలోని తత్వసాధకులంతా ప్రకృతి పూజారులే. అందుచేతనే రమ్యమైన ప్రాంతాల్లో వసించుట ఆచారంగా పెట్టుకున్నారు. అయినా ఈ ప్రకృతిని అందరూ ఒకే భావంతో దర్శించలేరు. కొందరు దీనిని దర్శించి పసిపాపవలె ఆనందిస్తారు. మరికొందరు ఇంద్రియ సంబంధమైన వ్యామోహాన్ని పొంది ఆమె బాహ్య సౌందర్యాన్ని గాంచి ముగ్ధులవుతారు. మరికొందరు దానిని అతీంద్రియశక్తిగా భావించి, జగన్మాతగా ఆరాధిస్తారు. ఇంకా కొందరు మానవప్రకృతికి, బాహ్యప్రకృతికి సంబంధమున్నట్లుగా భావిస్తారు తద్వారా ఆధ్యాత్మిక సౌందర్యాన్ని అనుభవిస్తారు.

ఈ జగత్తంతా సౌందర్యరాశి. సుందరమునుండి బయల్వెడలిన జగము సుందరము కాకుండా ఎట్లుండగలదు? పర్వతశిఖరాల సౌందర్యం, మేఘాల సౌందర్యం,

సానువులు సౌందర్యం, సాకారాలు సౌందర్యం, పూలవాన
నలు సౌరభ్యం, విరాట్ విశ్వమంతా పూలడోలిక,
సౌందర్యంలేనిచోటేది? తరులతాదులలో, జంతుజాలంలో,
కోకిలగానంలో, కురంగలోచనాల్లో అన్నిటా అంతులేకుండా
అలరారుతున్నది.

ఈ సృష్టిలోని ప్రతి వస్తువులోను, ప్రతి అణువు
లోను సౌందర్యం నిండి నిబిడీకృతమైవున్నది. నిత్యనూతనం,
నిత్యాకర్షణీయమైన ప్రకృతిలో మనకంటికి కనిపించే ప్రతిదీ
ఆనందప్రదమైనదే!

సౌభాగ్యరేఖల్ని వెదజల్లే ఉదయభానుడు, భూమిని
సస్యశ్యామలంచేసే జీవనదులు, పచ్చపచ్చని మైదానములు,
ముత్యాలవలె మురిపంతో మెరసే మంచుబిందువులు, సిగ్గు
మొగ మొరగని అడవిపూలు, నయనశోభకలిగించే పలువిధ
పత్రపుష్పాలు, మలయమారుతగానము, ఊగే గున్నమావి
కొమ్మలు, మధురస్వరంతో గానంచేసే కోయిలలు, పలు
రకాల పక్షులు, ఆకాశాన్నందుకొనే పర్వతశిఖరాలు, కొండ
లోయలనుండి వయ్యారంగా జారే జలపాతాల మర్మర
ధ్వనులు, నిమిష నిమిషమునకు తరంగాలతో లేస్తూ, వింత
శోభలను వెదజల్లుతూ, గానంచేసే సముద్రుడు, సాయం
సమయ సుందర సూర్యకిరణాలు, అస్తమయం కాగానే పైబ
డి చీకట్లను చెండాడే నక్షత్రాలతో నవరత్నఖచితవితానం
వలె కన్పించే ఆకాశం, మేఘాల చాటుకు పోతూ వస్తూ
దాగుడుమూతలాడే ఆహ్లాదకరమైన అందాల చందమామ

ఈ మనోహరమైన ప్రకృతినంతా మనం ఆనందించ
కలిగినప్పుడే మన జీవితము ధన్యం కాగలదు.

ప్రాతఃకాలాన భానుడుదయించి, తన అరుణకాంతు
లను అంతటా ప్రతిఫలించేవేళ, శుకపికాలు లేచి గాన
మాధుర్యం చేస్తూవుంటే ఆ గానమాధుర్యాన్ని, దివ్యకుసుమ
సౌరభాన్ని మోసుకొనివస్తూ మలయపవనం మందంగా వీచే
వేళ మనలో ఎందరు ఆ మాధుర్యాన్ని అనుభవిస్తున్నారు?

ఈ ప్రకృతి పంచ విధాలుగా విభక్తమై, పరమానందం
కలిగిస్తున్నది. రూపురేఖా విలాసాలతో, నేత్రానందం కలి
గిస్తున్నది ఒకచోట. కంటికికనిపించకుండా దాగి, శృతిలయ
విభ్రమాలతో శ్రవణానందాన్ని కలిగిస్తున్నది మరొకచోట.
కంటికీ, చెవికీ కూడా అగమ్యమై, వివిధ వాసనలను, విర
జిమ్ముతూ ఘ్రాణతృప్తిని కలిగిస్తున్నదింకొకచోట. ఇంకా
ఇంతకంటె అదృశ్యమై ఇంకొకచోట జిహ్వకు వివిధ రుచు
లను కలిగిస్తున్నది. గాలిలో లీనమైవచ్చి గిలిగింతలు పెట్టు
చున్నది వేరొకచోట. ఈ పంచవేణీ సంగంలో లీలావిహారి
కాగలిగినవారెంత ధన్యులు!

ఈ పృథ్వీకంటె స్వర్గం గొప్పా? ఇక్కడ ఆనందం
పొందలేనివాడు ఎక్కడా పొందలేడు.

ఈ దృశ్య ప్రపంచం వింతశోభతో ఇదే ఒకస్వర్గంగా
భావించమని బోధిస్తున్నది. ఎక్కడో స్వర్గసుఖాలున్న వని
ఆలోచన ఎందుకు? ఆ స్వర్గంలో ఇంతకన్న చక్కనిచుక్క
లుంటాయా? అందమైన చందమామలు అనేకం ఉంట
వనా? ఈ ఒక్క చంద్రుని శోభను గాంచలేనివారు, పది

చంద్రుల ప్రమోదాన్ని పొందగలడా? వింత శోభలతో మారుతూవున్న ఋతువులు, రాత్రింబవళ్ళవల్ల ఆనందాన్ని అనుభవించలేనివాడు, స్వర్గభోగా లేమనుభవింపగలడు? ఈ ప్రపంచపు బ్రతుకు భారమని బుద్ధిగలవాడెవ్వడూ అనలేడు. వివిధ కాలాలను వివిధ దృశ్యాలుగల ఆకాశాన్ని, అనేక రుచులు, పరిమళములుగల ఫలపుష్పాదులను, చెట్లను, చేమలను ఆనందించలేకపోతే అనుభవించేదేమిటి? ఈ భూలోక సౌందర్యాన్ని గాంచగలిగినవారికి నాకమేల? అప్సరసలేల? అమృతమేల?

ఒక్క ఆకాశంవంక చూస్తూవుంటే తన్మయులం కాగలము. ఈ ప్రకృతి ఆనందాన్ని ఇవ్వటమే కాదు- మనకు పాఠాలనుకూడా బోధిస్తున్నది.

సూర్యుడు వెలిగితే పంట. మేఘుడు వర్షిస్తేనే తోట. వాయువు వీస్తేనే పాట. అగ్ని మండితేనే వంట. ఇట్లు పంచభూతాలు మనలను ఒడిలో పెట్టుకొని మృదుహస్తాలతో ఆలింగనం చేసుకొని అహర్నిశలు కంటికిరెప్పవలె కాస్తూ పోయినిస్తున్నవి.

వృక్షాలు ఎండల్లో మాడుతూ, చల్లనినీడను పుష్పదళాల సౌకుమార్యాన్ని, సౌందర్యాన్ని ఇస్తున్నవి. ప్రకృతి అంతా మనకు సహాయపడుతూ సౌఖ్యం కలిగిస్తున్నది.

ఈ విశ్వం జడంకాదు. ప్రతిరూపంలోను, ఆత్మ మధురరస ముప్పొంగుచున్నది- 'సర్వేషాం భూతానాం మధుః' ఈ మధురరసమును ఆస్వాదించినప్పుడే సౌందర్య మగును.

పుష్పము వికసించినచే మనకు నేత్రానందం కలుగుచున్నది. మానవుడు మనోవికాసము చెందుటవల్లనే అతని గొప్పతనము గోచరమగును.

ప్రతిదీ వికసించి, వికసించు అని చెప్పుటలేదా? ఆనందం ముడుచుకొనుటలో లేదు, వికాసంలో ఉన్నది.

మిత్రులు

మిత్రుడు కళ్ళకానందము కలిగించును. ప్రీతి రసాయనం అంతఃకరణకు ఆహ్లాదము ప్రసాదించువాడు, సుఖదుఃఖాలలోకూడ మనయందు విముఖత్వం వహింపక సుముఖత్వమునే కలిగివుంటూ సదా తోడునీడవలె ఉండే సన్మిత్రుడు లభించుట అరుదు! అందుచేతనే మైత్రికంటే హృదయాహ్లాదకరమైన వస్తువు లేదని అంటారు.

మానవుడు సంఘజీవి కనుక, అతడు ఇతరులతో సహవాసం చేయుటానికి కుతూహలపడతాడు. ఏకాంతముగా జీవించటమంటే వల్లమాలిన బాధ. అందుచేతనే కారాగృహంలోకూడ ఏకాంతవాస శిక్ష ఘోరశిక్షగా భావింపబడుతుంది.

మానవ జీవితం కష్టసుఖాలతో కూడుకొన్నది. కనుక కష్టసుఖాలలో మనకు భాగస్వాములుగా ఉండేది స్నేహితులే. కష్టాలలో మన ఊరట కలిగించి సాయపడేది వారే. కష్టనష్టాలలో మనస్సువిప్పి చెప్పుకొనేది మన స్నేహితులకే. అది ఎంతో భారం తగ్గించి శాంతిని చేకూరుస్తుంది.

'సృష్టిలో తీయనిది స్నేహమే' అనేది ముమ్మాటికీ సత్యం. సంపదలన్నిటిలోకి స్నేహసంపద అమోఘం, అపూర్వం. నిజంగా భార్యాభర్తల స్నేహంకంటే గొప్పది లేదనవచ్చు. ఆమె జీవిత సహచరిణే, సఖి. ఎంత అన్యోన్యత గల ప్రేమవున్నా, ఎటువంటి సమాన ఆశయాలున్న మిత్రులున్నా ఆదిదంపతుల అన్యోన్యానికి సాటిరాదు. కాని మన దేశంలో అట్టివారు చాల తక్కువ. భార్యను స్నేహితురాలుగా భావించుటకు భర్తలో ఎంతో సంస్కారం ఉండాలి. తన అర్ధభాగాన్ని తనంతగా చేసుకొంటేనేగాని తనకు తృప్తి ఆనందం లేదని భావించి ప్రవర్తించేవారు అదృష్టవంతులే కారు అమరలోకవాసులు. సకల సౌఖ్యాలు వారివి. శాంతి దాంతి వారివి.

తండ్రీ కొడుకులు కూడా స్నేహితులవలె సంచరించవచ్చు. అసలు అట్లామెలగవలసినదని మనశాస్త్రాలు ఘోషిస్తున్నాయి. భార్యాబిడ్డలు తన మిత్రులనే భావం పెంపొందినపుడు గృహజీవితం స్వర్గతుల్యం అవుతుంది.

తాను జీవన సహచరిణిగా పొందిన స్త్రీతో మైత్రి పొందీ, ఆమెనుండి సహజమైన మాధుర్యాన్ని పొందాలి పురుషుడు. అలాగే స్త్రీకి దాంపత్యంలో స్నేహమాధుర్యం లేకపోతే సౌఖ్యంలేదు, శాంతిలేదు. సమాన ప్రతిపత్తి స్నేహానికి ప్రధాన గుణము. స్నేహం పెరిగి వృద్ధిగాంచుటకు సమాన సంస్కారం ఎంతో దోహదం చేస్తుంది.

స్నేహమంటే పరస్పరానురాగము. ఒకరి క్షేమాన్ని మరి వొకరు అభిలషించటం.

ఇతరులలోని గుణాలను గ్రహించి, ప్రశంసించుటవల్లనే స్నేహితు లధికమగుదురు.

మానవుడు ఇతరులపై అధికారం చెలాయించవచ్చు కాని, వారి హృదయాల ఆకర్షించేది; తన హృదయం ఇవ్వటంవల్లనే.

మిత్రులలో ఏ మాత్రం మంచివున్నా, దానిని పైకి తీయగలశక్తి మైత్రికి ప్రధాన లక్షణం.

తల్లి అనంతరం మానవునిలో మిత్రులవల్లనే మార్పు కలుగుతుంది. మానవుని స్వభావం మిత్రులనుబట్టి ఎరుగవచ్చు. బీజబలమే బలము. స్నేహబలమే బలము. ఆరునెలలు సహవాసం చేసిన వాడు వీడగుననెడు మాట ఎరిగినదే. అందుచేత మంచివారితో మైత్రినెరుపుట మంచిది.

తే॥ మొదల జూచినఁ గడుగొప్ప పిదపఁ గుఱుచ
యగుచుఁ గొంచెము తర్వాత నధిక మగుచుఁ
దనరుదిన పూర్వపరభాగ జనితమైన
ఛాయపోలికఁ గుజనసుజనుల మైత్రి.

అని భర్తృహరి చెప్పింది ఎంతయినా నిజం.

కొందరు మాత్రమే ప్రాణస్నేహితు లుంటారు. వేలాది మైళ్ళదూరంలో వున్నా, మనయందు సంపూర్ణ విశ్వాసముండి, ఎవరు ఎటువంటి గాలికబుర్లు చెప్పినా, అనుమానాన్ని నివారణ చేసేవారు. ఆపదలో, కష్టపరిస్థితిలో మనకు మంచి సలహాలిచ్చి, మనకు సహాయపడేవారు. ఒక్కొ

క్కప్పుడు మనకు తెలియకుండానే, ఆర్థికచిక్కులు తీర్చే వారు, మనలను గురించి ఎవరివల్ల ఏ విధమైన మాట, కష్టం పడ్డా కానట్లు సంచరించేవారు.

ప్రఖ్యాత ఫ్రెంచి రచయిత రోమారోలా తన స్నేహితుని ఉద్దేశించి ఇలా అంటాడు. "నీవు ఎక్కడవున్నా, నేను ఎక్కడవున్నా నీ వెప్పుడు నాతోనే వుంటావు. నాలో ఒక భాగం నీవు నాలో మంచి భాగమంతా నీవే."

నిజమైన స్నేహానికి మేనులు రెండుగాని మనస్సు ఒక్కటే. చూచినా, తాకినా, విన్నా, మాట్లాడినా మనస్సు కరిగిందా అదిగో అదే స్నేహం అంటే.

ఎవరితోనైనా స్నేహం చేయడం చాల సులభం. ఆ స్నేహాన్ని నిలుపుకోవటం చాల కష్టం.

కొందరు పరిచయాన్నే స్నేహంగా భావిస్తారు. పరిచయం వర్ధిల్లితే, స్నేహంగా మారుతుంది. పరిచయం పరిచయంగా వుంటే అంతరిస్తుంది, స్నేహం అవిచ్ఛిన్నమైనది.

స్నేహితులవల్ల మంచీవస్తుంది, ఒక్కొక్కప్పుడు కష్టమూవస్తుంది. వారూ తప్పులు చేస్తారు. ఎవరూ దోషరహితులుకారని తెలుసుకొని సంచరించటం అవసరం. దాంపత్యంవలెనే స్నేహంకూడా ఒక ప్రమాణబద్ధమైనదిగా భావించాలి.

Love at first sight వలె స్నేహంకూడా అగును. ఒక్కమాట, ఒక్క సందర్భము, ఒక్క చిన్న సహాయ్యము తర్వాత మైత్రిగా ఏర్పడును.

ఒకొక్కని చూడగానే వందనంచేయాలనిపిస్తుంది. వారిని ఆరాధిస్తాంకాని అనుసరింపలేం. కొందరిని చూడగానే పలకరించాలనీ, పరిచయంచేసుకోవాలనీ అనిపిస్తుంది. వారిని చూడగానే ప్రాణంలేచివస్తుంది. ఏనాటి సంబంధమో అన్నట్లుంటుంది. ఒక వ్యక్తిని మనం ప్రేమిస్తున్నామంటే మన గుణాలు కొన్నైనా ఆయనలో చూచుకొంటున్నా మన్నమాట. తాను కానివానిని నరుడు ఆరాధించనూలేడు, మైత్రీ చేయలేడు.

మైత్రి, దాంపత్యం బంధుత్వంవంటిది కాదు. బంధుత్వం శారీరకము, మైత్రి మానసికము.

కుటుంబంలోకూడ కొందరకు శాంతి లభింపదు. దంపతులలోకూడ కొందరకు అన్యోన్యత ఉండదు. అటువంటివారు లోకంలో ఏదైనా సుఖశాంతి కావాలని కోరతారు. అటువంటిది మైత్రివల్ల లభిస్తుంది.

బంధుత్వంవల్ల మనిషి మానసికంగా పెరగడు. స్నేహంవల్ల పెరగటానికి అధికంగా అవకాశం ఉంది. అభిప్రాయ వినిమయంద్వారా (Exchange of thoughts)అభివృద్ధి పొందుతారు. స్నేహితులు చర్చించుకుంటారు సంప్రదించుకుంటారు. సలహా లిచ్చుకుంటారు. పరస్పరం అభివృద్ధి పొందుతారు.

పరస్పరం ప్రేమించుకొనటం, నిస్వార్థం ఇది మైత్రి లక్షణం.

మన తప్పులను చెప్పి మనకు సహాయపడేవారు

మిత్రులే. స్నేహితులలో మరుగు, మర్మం వుండదు. చిత్త
శుద్ధి ఉంటుంది.

లోకం కాకులవంటి దంటారు. ప్రతివాడిలోను
చెడుని వెతకటానికి, లేక ఆరోపించటానికి ప్రయత్నిస్తుంది.
కనుక ఇతరులను గురించి ఒక మంచిమాట మాట్లాడితే
స్నేహం కలుగుతుంది.

ఒక స్నేహితునితో సంభాషించినపిమ్మట ఒక చైనా
పండితుడు ఇట్లా అన్నాడు: "పది సంవత్సరాలు పుస్తకాలు
చదవటంకంటే నీతో చేసిన సంభాషణ నాకెంతో మేలును
కూర్చింది" అందులో అతిశయోక్తి ఏమీ లేదు. సరసులైన
మిత్రులతో సంభాషణవల్ల మనమెంతో పెరుగుతాం. "పండితు
లైనవారికి యెట్లా మాట్లాడాలో తెలియదు. మాట్లాడే
వారంతా విజ్ఞులుకారు" అన్నాడు లీ-సీ వెంగ్. కనుక
సంభాషణ చతురులైనవారితో మాట్లాడటం ఒక మధుర
కావ్యం చదివినదానికంటే అధిక ఆనందప్రదమైంది.

స్నేహితులలో కవులు అంతకంటే అధికులు. వారు
చక్కగా సంభాషించగలరు. తర్వాత వస్తారు చిత్రకారులు,
ఆటుపిమ్మట గాయకులు.

ఒక పండితునితో మాట్లాడటం ఒక అపూర్వగ్రంథ
పఠనంవంటిది. సత్ప్రవర్తనగల మిత్రునితో మాట్లాడటం,
ఉద్గ్రంథపఠనమో, ఒక మహానాయకునితో మాట్లా
డటమో వంటిది. కేవలం మిత్రునితో మాట్లాడటం ఒక
నవల చదవటం వంటిది.

మిత్రులు వారి స్వభావ సంస్కారాల ననుసరించి
భిన్నభిన్నరకాలుగా వుంటారు. ఒక్కొక్కరకం మిత్రునితో
ఒక్కొక్కవిధమున సంతోషం పొందవచ్చు.

"మిత్రునితో గడిపే ప్రతిక్షణం ఒక ఆనందపు విందు.
ప్రతినిమిషం ఒక సంతోష తరంగం. మనస్సు కలిగిన మను
షులు తారసిల్లినప్పుడు నిజంగా మల్లెపూలమధ్య వున్నట్లే
వుంటుంది. భౌతికబంధువులకంటే ఆత్మబంధువులవల్ల
ఆత్మశాంతి కలుగుతుంది అకారణ కారణములయిన
స్నేహాలు మన మనోభారాలను తగ్గించి శాంతియుతంచేస్తూ
వుంటాయి" అంటాడు మిత్రుడు కనకరామబ్రహ్మం.
మైత్రిలో గాని, దాంపత్యంలో గాని, జీవితంలో గాని కలువు
గోలుతనం అవసరం. అది జీవితానందానికి మూలకందం.

మానవుడు తరచుగా తన ఆనందానుభవంలో
నిష్కపటంగా పాల్గొనే వ్యక్తి లభించినపుడు ఆ ఆనందం
ఇరువురిచే అనుభవింపబడ్డా, రెట్టింపగునేగాని తగ్గదు. ఆనం
దాన్ని పంచుకొనుటకు మిత్రులు లభించినకొద్దీ అధికంగా
పెరుగును. దుఃఖ మట్లుగాక తన్ననుభవించుటకు భాగస్వా
ములు అధికమయినకొద్దీ క్షీణించిపోవుచుండును." మానవ
జీవితాన్ని వడకట్టిపోసిన మహానుభావుడు, సజ్జనమైత్రిని
గురించి బర్క్ ఓలగు అన్నమాటలు అక్షరలక్షలుచేస్తవి.

"Let us be the first to give a friendly sign, to nod first, smile first, give first and if such a thing is necessary forgive first."

ఉత్తరాలు వ్రాయడం

పూర్వకాలంలో వ్యక్తులు ఉత్తరాలు వ్రాసుకొనే ప్రసక్తి చాలా తక్కువ. అప్పుడు మనుష్యుల ద్వారా కబురు చేయుటమో లేక ఉత్తరం వ్రాసి ప్రత్యేకించి మనిషి ద్వారా పంపటమో జరిగేది. అది చాలా వ్యయకరమైన పద్ధతి.

బ్రిటీషు ప్రభుత్వము వచ్చిన తర్వాత తంతి తపాల శాఖలు ఏర్పడ్డాయి. స్వాతంత్రం వచ్చాక అధికంగా పోస్టాఫీసులు ఏర్పడ్డాయి.

నేటి జీవిత విధానంలో ఉత్తరం అనేది ప్రముఖ పాత్ర వహించింది

ఇది యంత్రయుగం, కాలం వాయు మనో వేగాల కంటే త్వరగా పరుగెత్తుతున్నట్లు కనిపిస్తున్నది. మానవుడు పరుగెడుతున్నాడు. ఎక్కడికి అన్నది అప్రస్తుతం. వ్యవధి లేని ఈ మానవుడు ఉపయోగం వున్నంతవరకు ఉత్తరం అనే సాధనాన్ని ఉపయోగించుకుంటున్నాడు.

నిదానంగా కూర్చుని ఉత్తరం వ్రాయడంకూడ ఒక కళే. వ్యవహారం ప్రపంచంలోనేగాక, ఆత్మీయమైన వ్యక్తిగత జీవితంలో మానవులమధ్య ఉత్తరం అనేది ఒక ఉత్తమ గురువుగా ప్రాణస్నేహితుడుగాకూడా ఉపకరిస్తుందని మరచిపోతున్నాడు నేటి మానవుడు. బాహ్యజీవితపు బరువులోనే కుంగిపోతున్నాడుగాని దృష్టిని అంతర్ముఖం చేసుకొని, తద్వారా కలిగే అనుభూతులను, హాయిని, నిర్వేదాన్ని,

అప్పుడప్పుడు తనలో పొంగివచ్చే మాధురులను, ఆత్మీయమైన మరొక హృదయంలో ఉత్తరంద్వారా పంచుకొనే శక్తిని కోల్పోతున్నాడు.

స్నేహంలోని మాధుర్యాన్ని ప్రణయంలోని ఉద్రిక్తతను, అనురాగంలోని చల్లదనాన్ని ఆనందించడానికి అందుకోవడానికి ఉత్తరం ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. అటువంటి ఉత్తరం వ్రాస్తున్నప్పుడు లేదా చదువుతున్నప్పుడు, హృదయాన్ని, పంచుకున్న వ్యక్తి, వ్రాసేవ్యక్తి తప్ప మిగిలిన ప్రపంచాన్నే మరచిపోవడం జరుగుతుంది. అది వారిద్దరికి మాత్రమే చెందిన మరొక మధురలోకం. ఆ లోకంలో వారి హృదయాలే పెనవేసుకొని అనిర్వచనీయమైన సంతృప్తిని కలిగించుతాయి.

అలా వ్రాసుకునేవారు కేవలం ప్రేయసీ ప్రియులే కానక్కరలేదు. తండ్రీ కొడుకులూ, ప్రియబంధువులూ ఎవరయినా కావచ్చు.

టైపుమిషను, సంక్షిప్తలేఖనం వచ్చాక అల్పకాలంలో అసంఖ్యాకమయిన ఉత్తరాలు వుత్పత్తి చేయడమనే సదుపాయం వచ్చింది కాని ఉత్తరాలలో ఆత్మీయత అంతరించింది. ప్రతి యంత్రానికి మానవత్వంలోని కొంత సౌందర్యాన్ని హరించే గుణంవుంది. మన చేతిపనులన్నీ యంత్రాలు వచ్చాక నశించాయి. యంత్ర నిర్మాణానికి, మానవ నిర్మాణానికి సౌందర్యంలో చాలా తేడా వున్నది. అట్లాగే చేతితో వ్రాసేదానికి, టైపు యంత్రం ద్వారా వచ్చేదానికి చాలా

భేదంవున్నది. ఇంతేకాదు; అసలు చేతిలో కలానికి మనస్సు
లోని భావాలకు లంకె కలిపే చైతన్యధార ఏదో విధిగా
వుంది. ఆధారను టైపుయంత్రం తెంపేస్తుంది. తెంపి దాని
స్థానంలో కృతకమైన ధారను ప్రవేశపెడుతుంది. అందుకనే
వ్యవహారికంలో విధాయకమైనఉత్తరాలుతప్ప ఆత్మీయమైన
ఉత్తరాలను స్వదస్తూరీలోనే వ్రాయాలనే మర్యాదను
ప్రపంచమంతా నేటికిని పాటిస్తున్నది.

జీవన పథంలో అడుగడుగునా నిక్షిప్తమైవున్న కవి
తను ఆకళింపు చేసుకోలేనివారు తమ హృదయాన్ని ఆవిష్క
రింపచేస్తూ వుత్తరాన్ని వ్రాయలేరు. అలా వ్రాయాలంటే
సూక్ష్మమైన పరిశీలన, సున్నితమయిన హృదయం వుండాలి.
కొందరికి ఆ శక్తి అమోఘంగా వుంటుంది. అటువంటివారు
వ్రాసిన వుత్తరం చదువుతుంటే నిర్జీవమయిన ఆ కాగితం
ప్రాణస్పందనపొంది ఆ వ్యక్తి మన ఎదుట సాక్షాత్కరించి
మృదువుగా లాలనగా మాట్లాడుతున్నట్లే వుంటుంది.

ఆకర్షణీయమయిన వుత్తరం వ్రాయటం నిజంగా ఒక
కళ. ఏ కొద్దిమంది అదృష్టవంతులలోగాని ఆ శక్తిసామర్థ్యాలు
అబ్బవు.

మధురమయిన సంగీతంవింటే ఆనందం, గొప్ప రచ
యిత రచన చదివితే కలిగే అనుభూతి, మనలను
ప్రేమించే హృదయం అనురాగాలలో మనల్ని పలకరిస్తే
వచ్చే పులకరింపు ఇవన్నీ రంగరించిన అవ్యక్తానందం ఏదో
మనలో కలిగించేదే నిజమయిన ఉత్తరం.

ఆ ఉత్తరం మనకు సమాచారం తెలిపేది కావచ్చు.
హితబోధ చేసేది కావచ్చు. జిజ్ఞాసను పురికొల్పేదికావచ్చు;
ప్రధానమైనది విషయం కాదు, విధానం.

ఎంతటి మహత్తర విషయమయినా కొందరు వ్రాసే
ఉత్తరాలలో వెలవెలలాడుతుంది. అతి సాధారణ విషయ
మైనా కొందరి ఉత్తరాలలో ప్రాణస్పందన పొంది ఆకర్షి
స్తుంది. మనకు ఈ సాంప్రదాయం దాదాపు లేదనేఅనవచ్చు.
లేఖరూపంలో ఒక సాహిత్యశాఖని సుసంపన్నంచేసే
ప్రయత్నం పాశ్చాత్యులు చిరకాలంనుండి చేస్తున్నారు.
ఆంగ్లసాహిత్యంలో లేఖాసాహిత్యానికి ఒక ప్రముఖమైన
స్థానం వున్నది. యాత్రికుల, కవుల, రచయితల, రాజకీయ
వేత్తల, నావికుల ఉత్తరాలను సేకరించి సంపుటాలుగా
ప్రకటిస్తూరావడంవారికిపరిపాటి. అందులోఅనేకలేఖాసంపు
టాలు సాహిత్యంలో శాశ్వత గౌరవాల్ని అందుకొన్నాయి.

ఉదాహరణగా ఆంగ్లకవి బ్రౌనింగు, ఆయన భార్య
ఎలిజబెత్ బార్రెట్ ఇద్దరూ ఒకరికొకరు వ్రాసుకొన్న
ప్రణయలేఖలు తీసుకోవచ్చును. మొదట్లో ప్రేయసీ ప్రియు
లుగా, తరువాత భార్యాభర్తలుగా వారు వ్రాసుకున్న
ఉత్తరాలు అనంతరం సాహిత్యంలో చేరిపోయాయి వారి
ప్రణయోత్కంఠత ఎటువంటిదంటే, ఒక ఇంట్లో భార్యా
భర్తలుగా నివసిస్తూకూడా ప్రతిరోజూ వారు ఒకరికొకరు
దీర్ఘమయిన ఉత్తరాలు వ్రాసుకునేవారు. తరువాత తరాల
వారికి అవి స్మరణీయమైన సాహిత్యంగా మిగిలిపోయాయి.

ఇటువంటి సాహిత్యానికి ఆంధ్రులలో రెంటాల వెంకటసుబ్బారావుగారు ఒరవడి పెట్టారు. "కమల తన భర్తకు వ్రాసిన ఉత్తరాలు" అనే పేరుతో ఆంగ్లంలో వ్రాశారు. అవి ఆంగ్లదేశంలో అనేక పత్రికలచేత ప్రశంసింపబడ్డవి. పందొమ్మిదవ శతాబ్దంలో అవి 25 వేల ప్రతులు అమ్ముడైనవంటే ఆశ్చర్యపడాలి. అట్లాగే ఆంధ్రంలోను ఆయన "ప్రేమలేఖలు" ప్రచురించాడుగాని అవి అంత వ్యాప్తిగాంచినట్లు గానము.

పండిత నెహ్రూ తన పుత్రిక ఇందిరకు ఆమె చిన్నతనంలో ఆయా విజ్ఞాన విషయాలపై వ్రాసిన ఉత్తరాలు అనంతరం ఒక సంపుటిగా ప్రచురితమై వేలాది పాఠకులకు ఆహ్లాదాన్ని, విజ్ఞానాన్ని కలిగించాయి. అవి ఇట్లా ప్రకటింపబడి పాఠకలోకానికి ప్రమోద ప్రయోజనాలను కలిగిస్తాయని ఆయన అనుకోలేదు.

ఆంధ్ర సాహిత్యంలో చలం పిడుగులా వచ్చాడు. ఆయన ఆంధ్ర శారదకు అనేక నూతన అలంకారాలు చేకూర్చాడు.

ఈ లేఖాసాహిత్యంలో ఆయన పండిపోయాడు. అందులో ప్రణయంలో ఆయన పెట్టింది పేరు. ఆయన ప్రేమలేఖలు ఆంధ్ర సాహిత్యంలో ప్రత్యేకతను ప్రకటించుకున్నాయి.

ఒక్క ప్రణయలేఖల్లోనే గాదు ఆయన ప్రసిద్ధి చెందినది. ఉత్తరాలు వ్రాయటం, వ్రాయించుకోవటం ఒక గొప్ప సృజనాత్మక కళ. తెలుగు రచయితల్లో చలంగారికి

తెలిసినంతగా మరెవరికీ ఈ కళ తెలియదనటం అత్యుక్తి అయితే కావచ్చు కాని అసత్యంకాదు.

కొందరకు ఉత్తరాలు వ్రాయటం సర్దా, మరికొందరికి అందుకోవటం సరదా. చలంగారు యీ రెంటిలోను సరదాపురుషులు. చలం వ్రాసే ఉత్తరం ఒక కళాఖండం. ఒక తాత్వికకిరణం. ఆయన ఉత్తరాలు అధికంగా నేడు ప్రకటింపబడటం ఆంధ్ర శారదకు అలంకారం.

చలం తర్వాత చెప్పతగినవాడు సంజీవదేవ్. ఆయన ఉత్తరాలు కొన్ని తాత్త్విక కళాఖండాలు.

అసలు ఉత్తరాలువ్రాసేవారి స్థాయినిబట్టివుంటుంది. అందుకొనే వారి స్థాయినిబట్టికూడా కొంతవరకు వుంటవి. అనుభవాలు గొప్పవైనప్పుడు వ్రాసేవి ఉత్తరాలుగాక కవిత్వమవుతుంది. మంచివుత్తరం అంటే తాను పొందిన ఆనందాన్ని ఉత్తరంద్వారా ఆ ఆనందంలో పాలుపంచుకొనేటట్లు చేసేది. తన్ను తాను మరచి వ్రాసేఉత్తరం ఎప్పుడూను మహత్తరంగానే వుంటుంది.

ఈ ధోరణిలో లేఖలు వ్రాయడంలో సంజీవదేవ్ చతురుడు. మన లేఖాసాహిత్యంలో కాల్పనికంగా వచ్చిన వాటిలో చలం "ప్రేమలేఖలు" ప్రథమంగా పేర్కొనతగినవి. తర్వాత వంగూరు సుబ్బారావుగారి "వసంతలేఖలు" కనుపర్తి వరలక్ష్మమ్మగారి "శారదలేఖలు" బోయి భీమన్నగారి "జానపదుని జాబులు" మొదలగునవి వ్రేళ్ళమీద లెక్కపెట్టతగినవి మాత్రమే సాహిత్యగౌరవాన్ని అందుకొన్నవి.

కాని కలంపట్టుకొని స్నేహితునికో, తల్లికో, తండ్రికో, ప్రియురాలికో వ్రాసేవారందరు బ్రౌనింగ్, ఎలిజబెత్ బారెట్, పండిత నెహ్రూ, చలం, సంజీవదేవ్ లే కానక్కర లేదు అట్లా అవ్వటంకూడా అసాధ్యం.

అయినా మన పరిధిలో మనమందరం మనం వ్రాసే ఉత్తరాలలో కొంచెం స్పష్టత, మరికొంచెం ఆత్మీయత, ఇంకొంచెం అనురాగం పొందుపరచగలం ప్రయత్నిస్తే!

పనిచేయుటలో పరమరహస్యం

మానవుడు జంతుజాలంకంటె గొప్పవాడైనా, ఆహారం విషయంలో వాటికిలేని శ్రమ మానవునకు వున్నది. అవి వండవు, వార్చవు. అడవుల్లో బ్రతుకుతవి, పచ్చికమేసి, నదీ జలాలు త్రాగుతవి.

మానవుడు నిరంతరం పొట్టకొరకు పనిచెయ్యాలి. కోటివిద్యలు కూటికొరకే కనుక మానవుడు పనిచెయ్యకుండా జీవించటం దుస్తరం. పూర్వకాలంలో వంశపారంపర్యంగా వృత్తులు వుండేవి. వారు ఆయా వృత్తులను ఆనందంతో నైపుణ్యంగా నిర్వహించేవారు.

మానవుని శక్తి పరిమితం. కనుక తానేవృత్తిలో సఫలీకృతుడు కాగలడో ఆలోచించుకొని తన అభిరుచికి తగిన వృత్తి అవలంభిస్తే అర్హత తర్వాత అదే వస్తుంది.

ఈ సంగతి గ్రహించనందుననే ఆయా వృత్తుల్లో అభిరుచి లేనివారు రాణించటంలేదు.

రేపు చేయవలసినపని ఇవ్వాళే చేయుటం, ఈ దినమున చేయవలసినది ఇప్పుడే చేయుటం మంచిది.

పెక్కు పనులు ఒకేసారి ప్రారంభించక, ఏకకాలమందు ఒకే పనిచేయుటం వుత్తమం.

అందరూ పనిచేయక తప్పదు. ఒక రైతు చెమటోడ్చి పొలంలో పనిచెయ్యవచ్చు. ఒక కవి గ్రంథరచన చెయ్యవచ్చు. ఒక చిత్రకారుడు దృశ్యాలను పరికిస్తూ వుండవచ్చు. ఒక శాస్త్రజ్ఞుడు పరిశోధనలు చేస్తూ వుండవచ్చు.

తనవలె చెమటోడ్చి పనిచెయ్యని బుద్ధిజీవులను రైతు నిర్వ్యాపారులుగా తలుస్తాడు అలాగే కవిని చూచి సైంటిస్టు, సైంటిస్టుని చూచి చిత్రకారుడు-కాని వీరంతా పనిచేస్తున్నవారే. కొందరు శారీరకంగా పనిచేసే, మరికొందరు మానసికంగా చేస్తున్నారు ఇందులో సోమరులు ఎవ్వరూ లేరు.

కనుక ఈ లోకంలో వున్న వారందరూ పనిచెయ్యాలి. చాలమంది చేస్తూనేవున్నారు. ఆ పనివారిని గురించి, పనిచేసే పద్ధతినిగురించి తెలుసుకోవటం అవసరం.

ఎవరు ఏపనిచేసినా, పనిచేసేవారిని మూడువిధాలుగా భావించవచ్చు రైతుగాని, కూలీగాని, ప్రభుత్వోద్యోగి కాని మరెవరైనాగాని లాభంకొరకు పనిచేసేవారంతా పనివారిక్రింద వస్తారు. ఆ లాభం స్వార్థంకొరకుగాని సంఘంకొరకుగాని. స్వార్థంకొరకు పనిచేసేవారిని శ్రామికులనవచ్చు. (Labourers) సాంఘిక ప్రయోజనంకొరకు కృషిచేసేవారు సేవకులు. (Workers)

సిద్ధికొరకు పనిచేసే మహాత్ములను వ్రేళ్ళమీద లెక్కించవచ్చు. వివేకానందస్వామి, రమణమహర్షి, అరవిందయోగి, గాంధీమహాత్ముడు ప్రభృతులు. వీరంతా లోకసంగ్రహార్థం—ప్రజాశ్రేయస్సు కొరకు కృషిచేసేవారు. వారి ఆచరణ బోధ అంతా ఆదర్శజీవితం కొరకు. బుద్ధుడు, సోక్రటీసు, మహాత్ముడు మొదలగువారంతా తమతమ కాలంలో ప్రజలలో ఉత్తేజం కలిగించి ఉన్నత మార్గాలలో నడచుటకు తోడ్పడ్డారు.

కేవలం పశుపక్ష్యాదులవలె తినటం, త్రాగటం, సంతానం కనటమే ప్రధానంగా పెట్టుకున్నవారు పశుస్థితిలోనేవున్న ద్విపాదపశువులు. చతుష్పాదులుచేసే పనే వీరు చేస్తున్నారుగనుక వీరిని మానవులని అనలేం. వారికి సుఖం, శాంతి, అభివృద్ధిలేదు జంతుజాలంలో ఏమి అభివృద్ధివున్నది? తరతరాలనుండి అవి ఒకేవిధంగా ఉంటూ వున్నవి.

కనుక జీవితాన్ని సుందరంగాను, మధురంగాను చేసుకోవాలంటే ప్రతివానికి ఒక ఆదర్శం వుండాలి. అలా వున్నప్పుడు అతను చేసేపని అతనికి బాధకాక ఆనందం అగును.

మనం ధనం తీసుకున్నా చేసేపనిలో నిజాయితీ వుండాలి. ప్రతివారు సక్రమంగా పనిచేస్తేనే దేశం పురోభివృద్ధిపొందేది. ఒక కుటుంబంలోని వ్యక్తి కుటుంబలాభం కొరకుగాక తన లాభంకొరకు చేస్తే ఆ కుటుంబం వృద్ధి చెందదు. దేశమూ అంతే. తాము ధనం తీసుకున్నా దేశక్షేమం ఆదర్శంగా పెట్టుకొని చెయ్యాలి. అప్పుడే దేశం సుభిక్షితంగా వుంటుంది మనమంతా దేశక్షేమం కొరకు పని

చేస్తేనే దేశాభివృద్ధి. దేశాభివృద్ధి అంటే మన అభివృద్ధే. మనం ఏవిధంగా 'కృషిచేస్తే దేశానికి ఉపయోగపడగలమనే తహ తహ ఉండాలి. ఆ ఉద్దేశంఉంటే చాలు. అహర్నిశలూ పని చెయ్యనక్కరలేదు. ఎంతపనిచేశావనికాదు. ఎలా పని చేశావు అన్నది అవసరం. పనికంటే ఆ పనియెడల మన దృక్పథం అవసరం.

పనిలో అతి వ్యాకులత Over anxiery పనికిరాదు. పనిమీద మనస్సు లగ్నం చెయ్యకుండానూ చెయ్యరాదు. పనిచేసేవారికి వ్యథలు (Worries) ఎందుకు వస్తున్నాయనుకున్నారు? ఆదర్శం లేనందువల్ల. ఈ పని ఎందుకు చెయ్యాలని అనుకొన్నందువల్ల.

మనం మనోశక్తులను స్వాధీనపరచుకొని ఎట్లా పని చెయ్యాలో అలా చెయ్యాలి. మనం ఏపనిచేసినా అందులో లగ్నమయి పనిచెయ్యాలి. అప్పుడు వ్యథ రానేరాదు, ఆనందం వస్తుంది.

పరులు ప్రశంసించనీ, చెయ్యకపోనీ, ప్రతివారికి తన పనిలో తనకు తృప్తి, సంతోషం వుండాలి. అప్పుడు అతని జీవితం ఆనందమయం అవుతుంది.

నా భార్యాబిడ్డలు ఎలా బాగుపడతారనేగాక, దేశం బాగుపడేది ఎలా అని ఒక ఉన్నత ఆదర్శంతో కృషిచేస్తే ఆనందం, అభివృద్ధి వుంటుంది.

The happiest man is he whose personal satisfaction in his work is most usefu! to his contry.

ప్రతివారూ పని చేత్తో చేసేమాట సత్యమే. ఆ చేతిని చేయించేది మనస్సు చెయ్యి కేవలం పనిముట్టు. పైపు మిషను మాదిరే.

తనకు అధిక ప్రియమైనపని (Hobby) చేస్తూవుంటే ప్రతివారికి ఆనందం వస్తుంది. కారణ మేమిటి? అప్పుడు వారు కర్మేంద్రియాలతో నేగాక, మనస్ఫూర్తిగా చేస్తున్నారు. దీన్నే మనోరంజనం (Re cretion) అంటారు.

టెన్నీసు ఆటగానికి ఎందుకు ఆనందం వస్తుంది-మనస్సుంచి అతడు ఆట ఆడుతున్నాడు గనుక. మనస్సు అందులో లగ్నమైనందున ఆనందం కలుగుతున్నది. టెన్నీసు ఆడటం వల్ల రావటంలేదు. అలాగే మనస్సును దేనిమీద లగ్నం చేస్తే ఆపని ఆనందంగా వుంటుంది. అప్పుడు పనే మనోవుల్లాసం (Re-creation) అవుతుంది. Action is itself a recreation సరైన ఆనందం మనస్ఫూర్తిగాచేస్తే వస్తుంది. కేవలం చేత్తోచేస్తే వచ్చేది తలనొప్పే!

లగ్నమై పనిచేస్తే పని తొందరగా అవటమేకాదు, అపరిమితానందం లభిస్తుంది. అలా పనిచెయ్యటమూ మధుర జీవనమే.

అదృష్టవంతులు ధనధాన్యాలు సంపాదించినంత మాత్రానకాదు. "అదృష్టవంతులెవరయ్యా అంటే తాము చేసేపని సంతోషంతో చేసేవారే" అని అన్నాడు వాక తత్త్వవేత్త.

గడచిన దానికి వగవక, వర్తమానానికి వుద్రేకపడక భవిష్యత్తు విషయమై అనవసర ఆలోచన పెట్టుకొనక, లగ్న

హృదయుడై పనిచేస్తూవుంటే ఆనందం దానంతట అదే వస్తుంది.

తీపి, వస్తువులను తింటే వస్తుందిగాని, తీపిని గురించి ఆలోచిస్తే రాదు. అలాగే ఆనందాన్ని గురించి ఆలోచిస్తే రాదు. ఎందులో మనస్సు నిమగ్నమై ఉంటుందో అందులో ఆనందం లభిస్తుంది.

ప్రేమ

"ప్రేమైక్యానుభూతే ముక్తి. ఆ ప్రేమ చైతన్యాన్ని పొందటానికి చేసే వ్యక్తావ్యక్త సమరమే జీవితం. ఆ పరమ గమ్యాన్ని పొందటానికి దగ్గరమార్గంలో త్వరగా ప్రయత్నించటమే విజ్ఞానం. వివిధ ప్రేమశక్తులకు, ఆ పరమదశతో మేళవించుకొనటమే సౌశీల్యం."

—స్వామి రామతీర్థ.

కామమోహాలకు పర్యాయపదంగా ప్రేమను వాడుతున్నారు. ఇవి రెండు స్వార్థసంబంధమైనవి. ప్రేమ నిస్స్వార్థము. ఇది స్వర్గసంబంధము, దివ్యము. ప్రేమ అంటే అర్పణ, ఆత్మసమర్పణ ఈ ప్రేమ స్వధర్మనిర్మాణానికి, గృహపాలనానికి, సంఘసంస్కరణకు, సర్వకళాశోభకు, మానవసేవాసిరతికి తుదకు మోక్షప్రాప్తికికూడా ఈ ఆత్మవితరణమే, ఈ ప్రాణదానమే, ఈ ఆత్మయజ్ఞమే మూలము, సాధనము.

ఈ ప్రేమ విశేషంగా పెక్కు దుఃఖాలను అనుభవించినవారికే విదితం అగును. విపదగ్నియందు మానవుని పడత్రోసి మలినపూరిత వాంఛాశరీరిని భగవానుడు నిర్మలం చేస్తున్నాడు.

ఏ ప్రేమచే మానవుడు ఉన్నతిగాంచడో, ఆ ప్రేమ ప్రేమకాదు. ఇరువురు మిత్రులలో యదార్థ ప్రేమ ఉన్నదో లేదో పరీక్షింపగోరినట్లయితే వారిరువురు క్రమోన్నతి పొందుచున్నారో లేదో కనుగొనుటవసరం.

ప్రేమ విశ్వవ్యాప్తియైన సర్వజన సులభ పదార్థం. అందుచేతనే అది ప్రపంచమంతటా వ్యాపింగాంచుటకు సదా ఉవ్విళ్ళూరుచుండును. దానిలో క్రమవిస్తృతి కలదు. ఒకరు, ఇద్దరు, ముగ్గురు క్రమముగా పదులు వందలు యీ రీతిగా ప్రేమాస్వాదుల సంబంధం పెరిగిపోవును.

క్రమముగ అది మానవలోకమందంతటను వ్యాపించి తుదకు మానవరాజ్యమును అధిగమించి సమస్త చేతనాచేతన పదార్థములందును జగన్మయమగుచున్నది. బుద్ధభగవానుని ప్రేమ గాంచుము, జగన్మయము.

సమస్త పదార్థములను ప్రేమించువారు సాధుపుంగవులగుదురు. బుద్ధుడు, క్రీస్తు, చైతన్యుడు, మహాత్ముడు సమస్త దేశములలోని సాధుపుంగవులకును ఇది జపమాల.

భగవత్ స్వరూపం తెలుసుకొనేందుకు ప్రేమ ఒక ప్రధానమైన నైతిక విలువ.

ప్రపంచమంతా ఈశ్వరమయం. ప్రపంచంలో ప్రధానమైనది ప్రేమ ఒక్కటే, ప్రపంచాన్ని గురించి తార్కికులు తర్కించవచ్చు. ఇదంతా తుచ్ఛమనవచ్చు. ప్రపంచాన్ని ప్రేమించాలిగాని నిరసించరాదు. సమస్త జీవరాసిని ప్రేమించటంలోనే పరమార్థం వున్నది.

ప్రేమస్పర్శవల్ల కామం త్యాగమవుతుంది. మనిషి మాధవుడవుతాడు.

నీవు ప్రేమించటం నేర్చుకొంటే, ప్రజలు నీకు వశులవుతారు.

"మనము పరస్పరము ప్రేమించుకొందుముగాక! ఏలన ప్రేమే దైవం, దైవమే ప్రేమ."

—బైబిల్.

'ముఖం ప్రసన్నం విమలాచదృష్టిః
కథానురాగో మధురాచవాణీ
స్నేహోధికం సంభ్రమదర్శనంచ
సదానురక్తస్య జనస్యలక్షం.'

ముఖం సుప్రసన్నంగా ఉండటం, విమలమగు దృష్టిని కలిగి ఉండటం, నీతికథలు చెప్పటంలో ఆసక్తి కలిగివుండడం, మధురమైన వాణిని కలిగి వుండటం, స్నేహాధిక్యంచే, సందర్శనమునకై సంభ్రమాయత్తచిత్తుడై వుండటం... ఇవే ప్రేమమయుడగు మనుష్యుని లక్షణములు.

ఓర్పు – నేర్పు

ఓర్పు - నేర్పు వుంటే అంతా సుఖపడతారు. ఆ రెంటిలోను శాంతి కాంతి వున్నది. చేసినా నాఅనుభవించి అనుభూతి పొందగలరు.

ఓర్పు మానవజీవితమునందొక గొప్పగుణం. జీవితాభ్యుదయమునందు ఓరిమి మూలమున గలుగు ప్రయోజనములనంతము ఓర్చుకొనుటను గురించి విచారించుట మానసిక ప్రకాశమున కారంభము. క్షమావలంబనమువలననే శాంతిని సౌఖ్యమును సంపాదించుటకు ఉత్తమ సాధనము.

అసంఖ్యాకులగు మనుష్యులు క్షమాశీలురు కాకుండుటచే సదా క్రోధాగ్నియందు దగ్ధమగుచున్నారు. క్రోధమొక భయంకరమగు మానసిక తాపజ్వరం. ఇది మనిషి మస్తిష్కముయొక్క ప్రయోజనకరములగు సమస్తశక్తులను దగ్ధమొనరించివేయును. అందుచేత ఈ భయంకర రోగమునుండి సావధానచిత్తులై యుండుట ఆవశ్యకము.

మానవుడు పగతీర్చుకొనుట మాని ఓర్పును వహించినచో అంధకారమునుండి ప్రకాశమునకు రాగలడు.

క్షమాగుణమే సర్వసంతోషాలకు, సర్వశక్తులకు మూలమని రస్కిన్ మహాశయుడు చెప్పినమాట సత్యము.

తాలిమి తన్ను కాచు, పరులను కాచు.

కార్యసాధకులకు అత్యవసరగుణములలో - నేర్పు ఒకటి. నేర్పరితనము అన్ని పనులకు ఆవశ్యకమైనది. ఈ శక్తి లేనివాడు ఇతరులను మెప్పించలేడు, తాను వృద్ధిగాంచలేడు.

ఓర్పు, నేర్పు ఉన్నవారికి ఏలోటూ ఉండదు, వారన్నిటా జయించగలరు. సర్వకాలమును నిర్వర్తించగల గుణములు ఈ రెండే.

శీలము

'శీలం హి సర్వస్య భూషణమ్'

సమస్త జనులకును శీలమే భూషణము.

ధనం పోతే పోయినట్లు లెక్క కాదు. ఆరోగ్యం పోతే కొంత పోయినట్లు ప్రవర్తన పోయిందా సర్వనాశనమే

మానవుడు అలవాట్లపుట్ట. తెలిసికాని, తెలియక కాని పెంపొందిన తలపులే క్రమక్రమముగా మన చిత్తములో స్థిరపడును. ఇదే అలవాటుగా మారును. కోర్కెలు ప్రారంభదశలో వున్నప్పుడు వాటిని మాన్పవచ్చును; కాని అభ్యాసరూపమున దృఢపడినప్పుడు అసాధ్యము.

కనుకనే అభ్యాసవిషయమున మనము అధిక శ్రద్ధ కలిగియుండవలయును శీలము నిత్యసాధనవలన ఏర్పడును.

అన్నిటికంటె శీలసంపద గొప్పది.

బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్ తన నేతృత్వానికి కారణం ఇట్లా పేర్కొన్నాడు: "సదాచారమువలననే నా అనుయాయులు నన్ననుసరించుచున్నారు నాకు వాగ్ధాటి లేదు. నా పలుకులు పరుల మానసమును రంజింపవు. అయినను నా మాటంటే శిరసావహిస్తారు."

అంతదూరమెందుకు! మనం కళ్ళారా గాంచాం గాంధీజీని. ఆబాలగోపాలం ఆయన వాక్యాన్ని శిరసావ

హించటానికి కారణ మేమిటి? ఆయన శీలమే. మహాత్ముని
గొప్పతనానికి కారణం ఆయన నడవడే.

వెంకటరత్నం నాయుడుగారి శీలసంపద ఎందరిలోనో
మార్పు తెచ్చింది. ఆ కాలంలో బందరులో అంత నైతిక
శక్తి పెంపొందటానికి కారణం నాయుడుగారి శీలమేనని దేశ
భక్త వెంకటప్పయ్యగారు తనస్వీయచరిత్రలో పేర్కొన్నారు.

ఉత్తమశీలము లేనివారు ఉన్నతి పొందలేరు.

జీవితఫలమునకు సుఖముగాదు; సుజనత.

కాలము

'కాలము దుస్స్వభావమును గాంచి వివేకము గల్గునాతఁడే
వేళను జాగరూకుఁడగు; వెంగలి దానిఁ గనుం దృణంబునుం
బోలెను; బత్యతో హరుని భూరి ధనాఢ్యుఁడు గాంచియుండునే
కాలము? వానిలక్ష్య మిల గర్భదరిద్రునకేల? మిత్రుఁడా!'

లోకంలో అన్నిటికంటె అమూల్యమైనది కాలం.
ధనంపోతే సంపాదించవచ్చును. ఆరోగంపోతే మళ్ళీ పొంద
వచ్చును. గతించిన కాలం మళ్ళీ తిరిగిరాదు. కాని కాలం
యొక్క ప్రయోజనాన్ని పాటించేవారు బహు అరుదుగా
ఉన్నారు తక్కినవాటియందు అందరూ అంతో ఇంతో
శ్రద్ధచూపుతున్నారు కాని కాలాన్ని మాత్రం అజాగ్రత్తగా
వెళ్ళబుచ్చుతున్నారు. కాలమనేది ఒకటి ఉన్నట్లుకూడా
తలంచటంలేదు. అనవసర సంభాషణల్లో, వ్యర్థప్రసంగాల్లో,
చీట్లపేకల్లో కాలంగడిపేవారికి కాలంయొక్క విలువ తెలి
యకపోవటమే తాను మానవుడనని గ్రహించుటకు అతడు

శ్రమించిన కాలమంతలో ఆత్మపరీక్ష చేసుకోవలసివుంటుంది.

కొందరు పనిలేని మంగలివలె లేనిపోని పనులన్నీ
నెత్తిన పెట్టుకొని "క్షణం తీరికలేదు తృణం లాభం లేదు"
అన్నట్లు హడావిడి పడుతుంటారు.

కొందరు కాలం తమకు చాలటంలేదని అంటూ
వుంటారు. అటువంటివారికి కాలాన్ని ఉపయోగపర్చు
కోవటం తెలియదన్నమాట. ఏ కార్యం ఏ కాలంలో ఎట్లా
చెయ్యాలో ఆలోచింపక నియమము లేక మెలగువారికి ఏ
పనికీ కాలం మిగులదు.

గొప్పవారు గొప్పతనం సంపాదించుటకు కారణం,
వారు కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవటంవలననే.

ఉత్తమ కార్యనిర్వాహణకు, సద్విషయ విచారణకు
సదా కాలాన్ని వినియోగపరుస్తూ వుండాలి.

ఏ కార్యాన్ని ఎప్పుడుచేయాలో అప్పుడు చేయుటయే
అన్నివిధాల మంచిది.

కాలాన్ని గుర్తెరిగి వాడుకున్నవారికి కష్టము
లుండవు.

శిక్షణ

'శిక్షితులైనవారలు విశేషబహూకృతిగాంతురెందు; ని
శ్శిక్షితులై పరాభవ పరంపర వేగెద రెందర శిక్షితుల్;
తక్షకుచేతఁ జెక్కఁబడు దారుశిలల్ ప్రణుతుల్ వహించు; ప్ర
త్యక్షము చూడు; చెక్క నివియావములోఁ బడి కాలు; మిత్రుడా.'

శిక్షణ ఈనాడు లేకుండా పోతున్నది. ప్రతివారు
తాము స్వతంత్రులమనుకోవటం, హద్దుమీరి ప్రవర్తించటం

జరుగుతోంది. అందుచేతనే దేశంలోగాని గృహంలోగాని శాంతి లేకుండాపోతున్నది.

శిక్షణావశ్యకత గు రించటం అనవసరం. సుశిక్షితులు కానివారు జీవితరంగంలో శిఖరము అందుకోలేరు. ఒక రచయిత తన గ్రంథం అచ్చుపడటానికి ముందు ఎన్నో గ్రంథాలను వ్రాసి సుశిక్షితమైన శైలిని అలవర్చుకొని అభ్యుదయము గాంచుతాడు.

గాయకులు తమ పాటలను ప్రజలకు వినిపించేముందు ఎన్నో సంవత్సరాలు శిక్షణ పొందుతారు.

అట్లాగే శాస్త్రపరిశోధకులు కూడాను.

శిక్షణ ఎంత అవసరమో తెలుసుకోనప్పుడు స్వాతంత్ర్యము మానవజాతికి మేలుచేయటము మాటటుంచి సమస్తము తలక్రిందులు చేస్తుంది.

రైళ్ళవద్ద బస్సులవద్ద ఎక్కడచూచినా ఒకరినొకరు తోసుకోవటమే. స్త్రీలు పిల్లలు ఉన్నారనికూడా గమనించరు.

కారణమేదైనా విద్యార్థులలో క్రమశిక్షణ పూర్తిగా నశించింది. పోలీసుల కాపలాతో పరీక్షలు జరపడం అవమానకరం.

శిక్షణలేనిజాతి స్వాతంత్ర్యము నిలుపుకోలేదు.

చేతులు కాలకపూర్వమే ఆకులు పట్టుకోవాలి.

శిక్షణ ఎంత అవసరమో ప్రజానీకానికి విప్పిచెప్పగల తత్వం నేడు మనకు అధికంగా కావాలి.

ఆత్మశిక్షణపై మనకు దృష్టి కేంద్రీకరించుట అన్ని విధాల మంచిది.

మనలో కొందరు పూర్వాచారపరాయణులు, మన ఋషులు అతీంద్రియదృష్టితో అన్నీ ఆలోచించి స్మృతులను వ్రాశారని, వాటిని మనం ఎట్టి సంకోచం లేకుండా అనుష్ఠించటమే మన విధి అని అంటారు. స్మృతులు ఎప్పుడూ మారుతూ వచ్చాయి. ఆచారాన్నుంచి స్మృతివచ్చింది కాని స్మృతినుంచి ఆచారం రాలేదు. ఆచారాన్ని స్మృతిగా అంగీకరించే శక్తిలేక స్మృతి దాసులు కావాలన్నారు. విదేశయానం పనికిరాదన్నారు. స్వతంత్రాలోచన అంతకంటె పనికిరాదన్నారు. ఈ శాస్త్రదాస్యంవలననే మనందుర్దశలో పడ్డాం. నేడుకూడా కొందరు భారతదేశపు భాగ్యోదయము వర్ణాశ్రమ ధర్మాలలోకి, వైదికయుగంలోకి ఆచార బంధనాలలోకి పోవటంలోనే వున్నదని ఎలుగెత్తి చాటుతున్నారు. ఈ విషయమై స్వామి రామతీర్థ ఇచ్చిన సందేశం గమనింపదగినది.

"ప్రియమిత్రులారా! శాస్త్రములును, స్మృతులును మీకొరకేర్పడినవేగాని ఆ శాస్త్రముల కొరకు, స్మృతుల కొరకు మీరు ఏర్పడలేదని జ్ఞప్తియుంచుకొనుడు. శాశ్వతమగు శ్రుతిబోధలు విశ్వవ్యాప్తము గాంచుడు. మీస్మృతులను కాలానుగుణ్యములగు అవసరముల ననుసరించి సవరించుకొనుచుండుడు. స్మృతి పారంపర్యం మీకు చెందినదిగా వుండవలయును గాని, మీరు ఆ స్మృతిపరంపరకు దాసులై పోదగదు. ఈ భారతదేశమున మహానదులు తమ గతులను మార్చుకొన్నవి; హిమరేఖలు ఎగుడుదిగుడు

లైనవి. మహారణ్యములు సౌ పుహూపుచేసి కేదారములకు
తావొసగినవి; దేశవైఖరి ఎంతయో మారినది. రాజ్యపాలనా
విధానములు మారినవి. భాషలు మార్పు చెందినవి. ఇట్టి
అశాశ్వత క్షణిక ప్రపంచములో, పూర్వాచారములను,
శాస్త్రములనూ, మీరు శాశ్వతముగ నిలుపజూచునది! తాను
ముందుకు నడచిపోగోరుచు, సదా వెనుకవైపుకే చూచు
చుండు మనుజుని గతి కడు శోచనీయము సుడీ! అట్టి వాడు
అడుగడుగునకు ఎదురుదెబ్బలుదిని పడిపోక తప్పడు.

"ఈ సంస్థ ప్రాచీనం, పవిత్రం, సనాతనం కావచ్చు;
మనుష్యునికన్నా ఉచ్చమైనది కాదు, దానిని మనం ఇవాళ
విశీర్ణము చెయ్యాలి.

శాంతిమార్గం ఆ సనాతన పవిత్ర ప్రాచీన సభ్యతా
సంస్కారాలవల్లనే బందైపోయినది. ఇక తెరచియున్నది
క్రాంతిపథమే.

"ప్రాచీనమైనదానిని, జీర్ణమైపోయినదానిని, నిస్సంశ
యముగా ధ్వంసం చెయ్యండి. నవ్యప్రజలను నవ్యజగత్తు
సృష్టింపబడాలి."

ఇల్లూ - వాకిలి

మనిషికి దుస్తులు ఎలా అవసరమో ఉండటానికిల్లూ
వాకిలీ అంత అవసరము. దుస్తులు వేసవిలో చల్లగా ఉండ
టానికి, శీతాకాలంలో వేడిగా వుండటానికి ఎలా అవసరమో
ఎండకీ, వానకీ ఇల్లు అలా అవసరం.

గృహనిర్మాణాన్నిగురించి వాస్తుశాస్త్రంచెప్పుతుంది.

గృహయజమాని ఆర్థికస్థితినిబట్టి ఇల్లుండాలి. ఇల్లు
కట్టేముందు బాగా మెరక చెయ్యాలి. లేకపోతే తేమగా
వుండి రోగాలు వస్తవి.

ఇంటిముందు స్థలం ఎక్కువ, వెనక తక్కువవుండాలి.
దక్షిణవైపున ఖాళీస్థలం అధికంగా ఉండాలి. దక్షిణపుగాలి
అధికంగా రావాలి. ఇంట్లోకి తూర్పుముఖంగా సింహద్వారం
వుంటేగాని గాలీ వెలుతురు అధికంగా రావు. కిటికీలు గాలి
రావటానికి పోవటానికి వీలుగా వుండాలి.

గృహప్రాంగణంలో చెట్లు చామలుంటే అందంగాను
ఆరోగ్యంగాను వుంటుంది. ఆకుపచ్చని చెట్లనుచూస్తూవుంటే
నేత్రానందంగావుంటుంది. విశాలమైన స్థలంలేనివారునాలుగు
పూలమొక్కలయినా పెట్టుకొంటే ఇంటికి ఎంత శోభ. ఈ
సంగతి గ్రహించే 'చెట్టుకొట్టి ఇల్లు కట్టకూడ'దనే సామెత
పుట్టింది. తులసిమొక్క ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తుంది. అందుకనే ప్రతి
ఇంట్లోను వుంటుంది

ఇల్లు చూడగానే ముచ్చటగా ఉండాలి. సాదాలో
వున్నంత అందాన్ని అందరు ఇంకా గ్రహించలేదు.

మనిషి కట్టుకునే గుడ్డలు, వేషం వేసుకున్నట్టుగాక,
సాదాగా వుంటే ఎంత అందంగా ఆకర్షణగా వుంటుందో
ఇల్లుకూడా అలా వుండాలి.

ఇంట్లో అనవసరమైన పనిముట్లుండరాదు, వెల్తురు,
గాలీ అధికంగా వుండాలి. ఆరోగ్యం లేని అందం ఎందుకు?

అసలు అందం ఏ వస్తువును ఎక్కడవుంచాలో,
ఎలా వుంచాలో వాటిలో వున్నది, కాని వస్తువులలో లేదు.

A place for every thing and every thing in itsplrce.
ప్రతి వస్తువును ఒక నిర్ణీత ప్రదేశంలో వుంచడానికి అల
వాటు చేసుకోవాలి.

'ఇల్లు ఇరకటం ఆలి మర్కటం' అనేమాట అపభ్రంశం.
'ఇల్లు ఇరు కవాటం, ఆలి మరు కవాటం' ఇంటికి రెండు
ద్వారా లుండాలి. ఇల్లాలు అందచందాలతో వుండాలి.
"నగృహం గృహముచ్యతే గృహిణీ గృహముచ్యతే."
ఇల్లంటె ఇల్లు కాదని ఇల్లాలని అన్నారు.

ఇల్లు ఇల్లాలి బహిస్వరూపమే. శీలం, ఆత్మవికాసం,
అభిరుచి వీనిని ఆమె ముఖం చూడగానే ఆమె గృహప్రాంగ
ణంలో ప్రవేశించగానే కనిపెట్టవచ్చు. అందుచేతనే 'ఇల్లు
చూచి ఇల్లాలిని చూడ'మన్నారు. ఇల్లాలు లేని ఇంటికి
జీవకళ వుండదు.

స్త్రీలు సహజంగా అందగత్తెలేగాక, సౌందర్యప్రియులు
కనుక వారుచేసే ప్రతిపనిలోను అందం వుంటుంది.

తెల్లవారిలేవగానే ఇల్లూ వాకిలి ఊడ్చి, ఇంటిముందు
కల్లాపిజల్లి రంగవల్లెలుపెట్టారు. అదెంత అందంగా వుంటుందో
అనుభవజ్ఞులకే తెలుస్తుంది.

గృహాలంకరణ అనేటప్పటికి ఉత్తమకళా సృష్టి ఆరంభ
మవుతుంది.

నిత్యజీవితం కళామయంగా మన పూర్వులు దిద్ది

తీర్చారు కట్టూబొట్టూ సంప్రదాయాలు, ఆచారవ్యవహారాల
మమతో కొద్దోగొప్పో అన్ని కళలు ఆరాధించబడతాయి.

నిత్యజీవితానికి కావలసిన వస్తుసేకరణలో, అలంకర
ణలో కళాతృష్ణ కనిపిస్తుంది.

ఇల్లు అందచందాలతో అలంకరించుకొని ఆనందాన్ని
అనుభవించాలి.

Art is to embody some integral expression ofs
harmony and beauty in a home.

గృహమొక స్వర్గసీమ దానిని స్వర్గంగాగాని, నర
కంగాగాని చేసేది గృహిణి. అదంతా గృహనిర్వాహణలో
వున్నది.

దుస్తులు

ఆహారం దేశకాలానుగుణ్యమైనది. అలాగే దుస్తు
లూను. ఒక దేశస్తులు మరొక దేశీయుల దుస్తులువాడితే
వికారంగా వుంటుంది

స్త్రీలల్లో అది మరీ వికారంగా కనబడుతుంది. మన
స్త్రీలు పాశ్చాత్య పద్ధతిని వస్త్రాలంకరణ చేసుకున్నా, వారు
మన పద్ధతిని చేసుకున్నా ఎంతో ఎబ్బెట్టుగా తోస్తుంది.

దుస్తులు అందానికేగాదు ఆరోగ్యానికి కూడాను.
ఆరోగ్యం అందం అమరివుండాలి, వస్త్రాలంకరణలో.

అసలు అందం ఆరోగ్యంలో వున్నది. ఆరోగ్యవంతు
లకు అందచందాలు సహజంగా వుంటవి.

మనది ఉష్ణదేశం కనుక గాలి అధికంగా తగలాలి.

లేకపోతే ఉడకపోస్తుంది. చెమట పడుతుంది. అందుచేత కుచ్చెళ్ళుపోసుకొని పంచి కట్టుకోవటం అందానికి అందం, ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం.

మన స్త్రీలు చీరెలు ధరించే పద్ధతి ఎంతో అందమైనది, నాజూకైనది, ఆరోగ్యమైనది.

దుస్తులు తన వృత్తికి, తన స్థితికి తగినట్లుండాలి.

వస్త్రాలంకరణ సహజంగా, సౌందర్యంగా వుండాలి గాని వేషం వేసుకున్నట్లుండరాదు.

ఎంతమంచి కుట్టుపనివాడు కుట్టినా, ఆ గుడ్డ ఎంత మంచిదయినా, ఆ కుట్టిన కొత్తవి మనకు అలవాటు కావటానికి కొంతకాలం పట్టుంది. కొంతకాలం గడిస్తేగాని వాటి సౌఖ్యం మనకు అనుభవానికిరాదు అందుచేత మనంనిత్యం వాడేదుస్తులు, మనకు చక్కని సన్నిహితత్వం కలిగివుండటం, అందువల్ల మన శరీరము, అంతర్యము వాటికి అబ్బుతుంది. అప్పుడే వాటివల్ల మనకు సంపూర్ణ సౌఖ్యం కలుగుతుంది.

వేషభాషల్లోగాని ఇతరత్రాగాని జీవితంలో అనుకరణ పనికిరాదు మన బ్రతుకు మనం బ్రతకాలి. వ్యక్తిత్వం అన్నిటా అవసరం. మనిషికి మర్యాద తెచ్చేది వేషభాషలు. (Dress and address.)

మానవులు సౌందర్యాన్ని ఆరాధించాలిగాని ఫాషనులను గాదు.

మర్యాద - మన్నన

Manners maketh a man.

మర్యాదస్తుడే మానవుడు.

పరిచయస్తుడు కనపడగానే క్షేమమా అనాలి దీనిలో ఎంతో అర్థం ఉన్నది. వారియందెంతో ప్రేమ కనపరుస్తున్నామన్న మాట. అది పెదవులనుండిగాక హృదయం నుండి రావాలి.

అట్లాగే పెద్దలు కనపడగానే వందన మాచరించాలి. అదొక శిష్టాచారం, మర్యాద. మర్యాదహీనుడు మానవుడు కాడు. ఇవన్నీ చూచుటకు అల్పంగానే కనిపిస్తవి కాని వీటి ప్రయోగం అధికం. ఇటువంటి అల్పవిషయాలే అధిక గౌరవం తెచ్చేవి.

మన ఇంటికి ఎవరైనా వస్తూవుంటే, ఎదురేగి వారిని చిరునవ్వుతో ఆహ్వానించాలి. వచ్చినవారినిబట్టి వర్తించాలి. పెద్దవారైతే నిలబడి, దయచేయండని, వారు కూర్చున్న తర్వాత కూర్చోవాలి సమవయస్కులైతే కూర్చోమనాలి. మనముందు కూర్చొనుటకు కూడ కొందరు జంకుతూవుంటారు. అటువంటివారిని వయస్సునుబట్టి, సాంఘిక మర్యాదనుబట్టి, కూడా ఆసీనులను చెయ్యటం ధర్మం.

వచ్చిన పెద్దలను సాగనంపటం మర్యాద. పెద్దవారు వెళ్ళుతున్నామంటే చిత్తం అనాలి. చిన్నవారు వెళ్లుతున్నామంటే మంచిదనాలి.

మర్యాదనేది దానంతట అదిరాదు. మర్యాదగా ప్రవర్తించటంవల్ల మర్యాదవస్తుంది. మర్యాద ఇచ్చి మర్యాద తెచ్చుకోమన్నారు.

కాలుజారితే తీసుకోగలంగాని నోరుజారితే తీసుకోలేం. కనుక మాట్లాడేటప్పుడు జాగ్రత్తగా మాట్లాడాలి.

ఆ ఊరు మంచిదేనా అని అడిగితే, నీ నోరు మంచిదైతే ఆఊరు మంచిదేనన్నమాట మనస్సులో పెట్టుకోవాలి. అంతా మనలోనే ఉన్నది. మనసుబట్టే అవతలవారు ప్రవర్తిస్తారు.

ఎవరి ఇంటికైనా వెళ్ళినప్పుడు అక్కడ అనవసరప్రసంగాలు చెయ్యరాదు.

అతివినయం పనికిరాదు. మర్యాద మన్నన నేర్చుకొంటే వచ్చేవికావు. నమ్రత, వినయం, మొదలైనవి అంతర్యంలోంచి రావాలి. ఉన్నా లేకపోయినా అవిప్రదర్శించకపోతే తమకుతామే హానిచేసుకగలరు.

Humility is a virtue. నమ్రత ఒక సుగుణం. Winning manners ఉన్నవారు అందరిచేతా ప్రశంసింపబడతారు.

జీవితమొక పాఠశాల

మనము పాఠశాలలో చదువుకుంటాం అనుకుంటాము. నిజమాలోచిస్తే మనమక్కడ చదవటం నేర్చుకుంటాం. నేర్చుకొనవలసినదంతా బడి విడిచినతరువాతనే. ఈ సంగతి గ్రహించక, బడి మానినపిమ్మట పుస్తకాలు చదవటం మానేవారే

మనలో ఎక్కువ. వారు చదవటం నేర్చుకున్నారుగాని అసలు విద్య వారి కంటలేదు.

మనకు నేర్చుకోవాలనే దృష్టివుంటే అన్నీ పాఠశాలలే. ఈ ప్రపంచమనే పాఠశాలలో మనం నేర్చుకొనవలసినదెంతో వున్నది. పుస్తకాలవల్లనేగాక జీవితమనే పాఠశాలలో కూడా అధికంగా నేర్చుకొనవలసి వున్నది. ఈ పాఠశాలలో స్త్రీ, పురుషులు తమ అనుభవాలద్వారా నేర్చుకోవలసినదెంతో వున్నది.

ఈ జీవితంలో కలిగే కష్టసుఖాలు, లాభనష్టాలు, ప్రలోభాలు, ప్రమాదాలు, వాటిద్వారా మనము అధిక అనుభవం పొందవలసివుంది. ఈ జీవిత పాఠశాలలో మనకు అవే బోధకులు.

ఈ పాఠశాలలో అనుభవంద్వారా మనమెంత వరకు ప్రయోజనం పొందాం? ఈ అనుభవాలవల్ల మనమేమైనా ప్రయోజనం పొందామా లేదా? అన్నదే ఆలోచించవలసింది.

మనము మనస్సులను ఏమైనా వదిలపర్చుకొనగల్గామా? అనుభవాలవల్ల మనలో జ్ఞానము, మనోనిగ్రహము వృద్ధిచెందాయా? ఈవిధంగా ఆత్మవిమర్శ చేసుకొంటేగాని మనం అభివృద్ధి పొందలేం.

మధ్యేమార్గం

రెండు కొసలకు మధ్యనున్నదే మధ్యేమార్గం.

మితమనిన మించకుండుట, అమితమనిన మించిపోవటం. మితం అన్నిటా అధిక ప్రయోజనకారి.

మితంగా ఆహారం సేవిస్తే త్వరలో జీర్ణమై, దేహానికి పుష్టి కలిగిస్తుంది. అతిగా తింటే అజీర్ణం చేస్తుంది అందుకనే "మితభుక్ హితభుక్" అన్నారు.

మౌనంగాను ఉండరాదు, వాచాలత పనికిరాదు. మితభాషణ మంచిది.

ధనాన్ని గవ్వలాగా వాడనూరాదు, మితుకుపోతే బ్రతుకుపోతుందన్నట్లు, పిసినిగొట్టుగాను వుండరాదు. పొదుపుగా వాడాలి. ధనసంపాదనలో తెలివితేటలు వున్నవనుకుంటారు. ధనాన్ని వినియోగించుకొనే పద్ధతి ఉత్తమ పద్ధతి.

ధననింద, ధనప్రశంసను మన గ్రంథాల్లో అధికంగా చేశారు. ధనమే పావనమని బ్రతకరాదు ధనాన్ని తన్ననుకూడదు.

రాతిగుండె ఎంత చెడ్డదో, జావలా అయిపోయి, ప్రతివారిని క్షమించాలనటంకూడా అంతే చెడ్డది.

లౌల్యము పనికిరాదు, కృచ్ఛసాధన పనికిరాదు. మధ్యేమార్గం మంచిది.

పాతను పట్టుకొని పాకులాడనుకూడదు, క్రొత్తను నెత్తిన పెట్టుకొని కొలవనుకూడదు. పాతక్రొత్తల మేలుకలయిక కావాలి.

మితవాది కారాదు. అతివాది కారాదు. మితవాదుల్లో అతివాది, అతివాదుల్లో మితవాది కావాలి.

అతిమర్యాదపనికిరాదు. ఉపేక్షాభావము పనికిరాదు.

పురుషాకారాన్ని విడిచి గాలిలో దీపంపెట్టి, దేవుడా నీ మహిమ అని అనరాదు. అంతా నా చేతిలోనే వున్నదని విర్రవీగనూరాదు. అతి సాహసము పనికిరాదు. చేతులు ముడుచుకొని వుండనూరాదు.

మృత్యువన్న భయమూ పనికిరాదు. ప్రేమా పనికిరాదు. జీవితాన్ని ప్రేమించాలి, మృత్యువును గౌరవించాలి. ప్రపంచంలో రెండురకాల మనుషులు గోచరిస్తారు. భౌతికవాదులు, ఆధ్యాత్మికవాదులు. భౌతికవాదులకు కనిపించేదే సత్యం. కనిపించనిది అసత్యం. ఆధ్యాత్మికవాదులు ఇందుకు భిన్నం. వారికి కనిపించేదంతా మాయ, కనిపించనిదే సత్యం. ఈ విధంగా జడమే కొందరికి సత్యమైతే, మరికొందరికి చైతన్యమే సత్యం.

రెండూ సమాన సత్యాలని సమన్వయం చేసుకొని జీవించటమే సరైన మార్గం.

రెండు కొసలకు మధ్యనున్నదే ఉత్తమ జీవనమని అరిస్టాటిల్ తన నైతిక పరిశీలనా గ్రంథంలో పేర్కొన్నాడు.

No philosohy ancient or modern, dealing with the problems of human life has yet disco-vered a more profound truth than this doctrine

of a well ordered life lying. Some where between two extremes-the Doctrine of the Half and Half" అని కన్ఫ్యూషియస్ మనుమడు అన్నాడు. అనగా మధ్యేమార్గం మంచిదని.

సంగీత సాహిత్యాల్లోగాని, సాంఘిక రాజకీయాల్లోగాని, తత్వశాస్త్రంగాని మధ్యేమార్గం మంచిది.

అతిసర్వత్ర వర్జయేత్ అన్నమాట అందరూ ఎరిగినదే.

ప్రతి విషయంలోను మితాన్ని అభ్యాసం చేసుకొన్నందువల్లనే శ్రేయోభ్యుదయాలు కలుగును.

ఒకమాటలో చెప్పవలసివస్తే మితమే మన మతం కావాలి.

గృహజీవనం

"వివేకంతో సాంసారిక జీవితాన్ని సాగిస్తున్నప్పుడే మనం ఇంద్రియ నిగ్రహాన్ని చక్కగా పాటించగలం. ప్రపంచానికి దూరంగా ఏకాంతవాసం చేసేటప్పుడు అది సులభం కాదు."

—మనువు

అనగా జీవితాన్ని సమగ్రంగా జీవిస్తేతప్ప, వివేకం పరిపూర్ణం కాదు. వివేకహీనమైన ఇంద్రియనిగ్రహం వాస్తవమైన సుశిక్షణ కాదు. అర్థరహితమైన ఆచారానికి అంధానుసరణమే అవుతుంది.

వాంఛ తన హద్దులలో తాను ఉండడం అలవరచుకొన్నప్పుడు కర్మ-ముఖ్యంగా సత్కర్మ సులభసాధ్యమవుతుంది. అప్పుడే గార్హస్థ్యం సకల ప్రపంచ సంక్షేమకేంద్రం అవుతుంది. అప్పుడది చరమముక్తికి ప్రతిబంధం కాకపోగా సహకారి అవుతుంది.

స్త్రీ పురుషులకు పతీపత్నీరూపసంబంధం ప్రపంచ సంబంధాలన్నిటికంటే అధికం, అతి సుకుమారం. అటువంటి సంబంధాన్ని దృఢపరచి ఆనందాన్వితం చేసే విధులను తెలుసుకొనుట అవసరం.

హార్మోనియం, వీణ, ఫిడేలు మొదలైన వాద్యాలను వాయించటానికి నేర్చుకొన్న తర్వాతే వాటిలో మధురమైన ధ్వనిని పలికింపగలిగినట్లుగా, గృహస్థులుకూడ గృహస్థాశ్రమ ధర్మాలను నేర్చుకొని ఆచరణలో పెట్టకుండా వివాహంవల్ల కలిగే ఉత్కృష్టమైన ఆనందాన్ని అనుభవించలేరు.

గృహస్థాశ్రమ శ్రేష్ఠత్వం

ప్రపంచమంతటా గృహజీవనం గొప్పదైనది.

మానవజాతి ఇహపర సాధనలలో కెల్ల మూలభూతమైనది, సర్వధర్మాశ్రయమైనది, శ్రేష్ఠమైనది గృహస్థాశ్రమము. గార్హస్థ్యమంటే కేవలం భార్యాభర్తలు కలిసి జీవించటం కాదు. అది గొప్ప సత్కార్యాచరణ. మిగతా మూడు ఆశ్రమములవారిని పోషించటమే గాక, అతిథి అభ్యాగతులను, అవిటివారిని ఆదరించేది.

భార్యాభర్తల అన్యోన్యానురాగం కంటే, తల్లిదండ్రుల బిడ్డల పరస్పర ప్రేమానుబంధం కంటే మధురమైనది మరి ఏది? ఈ ప్రేమామృతం ఆయుర్వృద్ధికి పరమౌషధం.

స్త్రీ గాని పురుషుడు గాని ఒంటరిగా జీవించలేరు. వీరిద్దరు కలసినప్పుడే సంపూర్ణ మానవులవుతున్నారు.

స్త్రీ పురుష సాయుజ్యములోనే జీవపూర్ణ సంస్కృతి వున్నది. శివుడు కేవలం పురుషుడు కాదు, అర్ధనారీశ్వరుడు. లోకసంగ్రహార్థము పురుషుని పౌరుషం, స్త్రీ ఔదార్యముల కలయికే అర్ధనారీశ్వరత్వం

"నరుడు లేక నారి చరితార్థ కాలేదు;
నారి లేక నరుడు క్రూరుడౌను;
నలువ కలల పంట నారీ జనుల జంట
వాస్తవము నార్ల వారి మాట"

నాగరికతకు పెక్కురు పెక్కు అభిప్రాయాలు ప్రకటించారు. ఆలోచించి చూచిన నాగరికతకు మూలకందం ఉత్తమ దాంపత్యం కంటె అధికం అనిపించదు. కళ, సంగీత, సాహిత్యాలు, వేదాంత, భౌతిక జీవనమూ ఇవన్నీ ఉత్తమ నాగరికతా చిహ్నాలుగా భావించబడతాయి. కాని గార్హస్థ్య జీవితమునందు ఇవి అన్నీ అల్పాలు.

పాశ్చాత్యులు సైన్సు ద్వారా సాధించినవన్నీ చూచి మనవారు నివ్వెరపోతారు. అవన్నీ మనం సాధించనందుకు అల్పత్వంగా భావించుతారు. వారికి ప్రాచ్యనాగరికత అంటే బోధపడలేదన్న మాట. కారులు, విమానాలు, గొప్ప యంత్రాలు, రైళ్ళు చూచి విస్మయం చెందనక్కర లేదు. ఇవన్నీ ఉత్తమ గార్హస్థ్య జీవితానికి ఉపకరణలుగాని అంతకంటె అధికం కాదు. ఈ అల్పవిషయానికి ఆధిక్యత ఇంతగా ఇచ్చారనుకోరాదు. ఏలనంటే, ప్రపంచ జనాభాలో నూటికి తొంబది తొమ్మండుగురు గార్హస్థ్య జీవితానికి సంబంధించినవారే. ఇహలోకంలో సుఖం శాంతి పొందాలంటే ఉత్తమ దాంపత్యజీవనం ద్వారానే కలుగుతుంది. సంసారపు పునాది మీదనే స్వర్గరాజ్యం ఏర్పడుతుంది. అందుచేత ఇంతకంటె ఉత్తమ నాగరికత ఏమిటి?

మనం సాధించే మహత్తర కార్యాలకన్న మనం ఉత్తమ మానవులముగా, కుటుంబీకులముగా మనడం మహత్తరమైనది. ఉత్తమభర్తను పొందే నాగరికతకు ప్రతియువతి కృతజ్ఞత చాటవలసి వుంటుంది ఇది నిత్యజీవితంలో అత్యంత ప్రధానమైన సంగతి. ఉత్తమ తల్లిదండ్రులు సర్వేసర్వత్రా కొందరు కనబడతారు. గృహజీవితాన్ని అలక్ష్యం చేసిన నాగరికత, తన గోతిని తానే తవ్వుకొంటుంది.

మనమంతా పుట్టి పెరిగినవారము. మనకు సంతాన మున్నది. మళ్ళీ అలా జన్మపరంపర సాగవలసిందే.

కాని నేటినాగరికత ప్రభావంవల్ల పాశ్చాత్యదేశాల్లో కొందరు పరిణయమాడి సంతానం పొందకుండా వుండే ప్రయత్నాలు చూచుకుంటారు. మరికొందరు పెళ్ళివద్దు పెటాకులూ వద్దని అంటున్నారు. కొందరు స్త్రీలు ట్యూబ్ బేబీస్‌ను పొందుతున్నారు. మరికొందరు తమ వక్షోజాల ఆపరేషను చేసుకొంటున్నారు. ఎన్ని చేసుకొన్నా స్త్రీ పురుషుడు కాలేదు. ఇది స్వభావానికి భిన్నం.

కేవలం స్త్రీ పురుష సంబంధంచాలదు. ఆ సంబంధం సంతాన పరిపోషణకు సంబంధించినప్పుడే పూర్తికాగలదు. ఇంతవరకు ఏ నాగరికతా సంతానోత్పత్తిని గర్హించలేదు. పాశ్చాత్యదేశాల్లో బయలుదేరిన ఈ వ్యక్తివాదం, అంతిమ దశకు వచ్చి, స్వాంతసుఖం తప్ప, భార్యాబిడ్డలక్కరలేదనే స్థితి కొందరిలో వచ్చింది. ఈ ఒంటరి బ్రతుకు అసహజం, అనాగరకత.

"గృహ మతి సహజ వ్యవస్థ
గృహ మొక సరళమౌ సంస్థ
గృహ జీవన పరితోషణ
విశ్వశాంతి పరిపోషణ."

మన కుటుంబ దృక్పథం

ప్రపంచంలో చిరకాలంనుండి వ్యక్తి, కుటుంబం, వంశం, జాతి, మానవ సంఘాలను ముఖ్యమైన అయిదు వ్యవస్థ లున్నాయి.

కుటుంబవ్యవస్థ సాంఘికమైనది. ఎంచేతనంటే కుటుంబానికి సంబంధించినవారే సామాజిక పౌరులవుతారు.

వేరొక దృష్టితో చూస్తే కుటుంబం సమాజానికి విరుద్ధమైనదిగా కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే సంఘానికి చేయవలసిన సేవలో కొంతభాగం సంహారం వీల్చేస్తుంది.

కాని సమాజాన్ని అభివృద్ధిచేసుకుని, అవినీతిని నిరోధించేందుకే కుటుంబ వ్యవస్థ ఆరంభమైంది.

మన సంఘమూ, జీవితమూ అంతా కుటుంబ పద్ధతి మీదనే నిర్మాణమైంది. ఇదంతా మన జీవితమంతటా నిండి నిబిడీకృతమైవుంది. ఈ పద్ధతి ఎప్పుడు ఏర్పడిందో ఎవరు ఏర్పరచారో గట్టిగా చెప్పటం కష్టం. మన శుభాశుభ కర్మలలో మన తాతముత్తాలను స్మరిస్తాము. తద్దినాలు శ్రాద్ధాలు చేస్తాము. జాత నూతకాలను పాటిస్తాం. ఇవన్నీ ఒక బంధన. ఇదంతా మనస్మృతికరలు గృహ్యసూత్రకారులు మరింత బలవత్తరం చేశారు. దీనికంతటకు మూలం దాంపత్య ధర్మమే. మనకు వివాహ మనేది పాశ్చాత్యులవలె వ్యక్తి సంబంధం కాదు, ఒక సాంఘిక కర్మ, ఒకమతధర్మము, ఇహపర సాధనము. ఈ వివాహంవల్లనే తల్లితండ్రుల మొదల

ప్రేమాదరాలూ, కుటుంబగౌరవం, వంశగౌరవం మొదలగు
నవి ఏర్పడ్డాయి.

మన పితృకర్మలన్నీ మత సంబంధమైనవే. వారికి
ఉత్తరలోకాల్లో ఉన్నతస్థితి పొందగలందులకు చేసేవే. ఈ
విధంగా లోకాంతరగతులైనవారిని పూజించటం మన మతం
లోనేగాక, బౌద్ధ, క్రైస్తవ, మహమ్మదీయ మతాలలోకూడా
వున్నది. వారు మనవలె దహనం చేయరు. కనుక వారివారి
తల్లితండ్రుల సమాధుల దగ్గరకుపోయి తమ భక్తి శ్రద్ధలను
చూపించటమూ కద్దు. ఇది ఒక విధంగా సాంఘిక కర్మ.
కనుక ఇదొకవిధంగా స్వాభావికం, మరొక విధంగా మన
కర్మ. మృత్యులైన పెద్దలు తమసంతానమునందభిమానంచేత
వారిని ఒకకంట కనిపెట్టూ ఉంటారనే విశ్వాసంకూడా పరం
పరాగతంగా అన్నిమతాల వారిలోను ఉన్నది. ఇంతేగాక
వారు మనకు చేసిన పోషణ పెంపకాలకు మనం కృతజ్ఞత
చూపించవలసిన అవసరముకూడా ఉన్నదికదా! వారు
జీవించి ఉండగానే తగిన శ్రద్ధాభక్తులతో వారిని సేవించి
వారికి సుఖసంతోషాలను కూర్చటం మన ధర్మమూ, వారి
పుట్టినరోజు పండుగలు చేయటం విధాయకంకూడా. అయినా
పోయిన తర్వాత చేసినా తప్పేమిటి? మన మహాపురుషుల
వర్ధంతులను చేస్తున్నాంగద! అట్లాగె మన పితరులను గురించీ
చేస్తున్నాం.

ఇదంతా హేతుబద్ధమూ అనే చర్చనువీడి, ఇది మన
కుటుంబ దృక్పథానికి గుర్తనిభావించాలి. మానవుడు కేవలం
వ్యక్తికాడు. కుటుంబసంబంధి, అని ఇవన్నీ చెప్పకచెప్తాను.

జీవిత ప్రవాహంలో సహజవాంఛలను తృప్తిపరచుకోవటమే
నైతిక, రాజకీయ పరమావధి అని తత్వశాస్త్రం చెప్తు
తున్నది. కుటుంబాశయం వ్యక్తివాదానికిగొడ్డలిపెట్టు. ఆలో
చించిచూస్తే ఏ మానవుడు త్రిశంకు స్వర్గంలోవలె ఈభూమి
మీద ఉండలేడు. మనం యెవరిని గురించైనా ఆలోచించి
నపుడు అతడు ఒకరికి తనయుడో, సోదరుడో, తండ్రో,
స్నేహితుడో ఏదో ఒక సంబంధీకుడై ఉండక తప్పదు. కనుక
ఇదంతా ఆలోచిస్తే మనమంతా కుటుంబ సంబంధీకులం.
కుటుంబమనేది ఒక వ్యవస్థ. అది రాజ్యాలు మారినా మార
నిది. కనుక వివాహమనేది వ్యక్తిగతమైనది కాదు, కుటుంబ
సంబంధం. ఇది స్వార్థభూయిష్ఠమైనదని అనేవారు లేక
పోలేదు. దీనిలో దోషాలుండవచ్చు దోషరహితమైనదేదైనా
ఉన్నదా? పాశ్చాత్యుల వ్యక్తివాదంలోను, జాతీయవాదం
లోను లేదా? అంతర్జాతీయవాదం లోపరహితమా? మానవ
నిర్మాణాలన్నీ లోపభూయిష్ఠాలే మానవుడు రాజ్యసత్తాకంటె
అధికుడు. కాని కుటుంబంకంటె గొప్పవాడు కాడు. కుటుంబం
లేకపోతే ఇత నెక్కడ డుంటాడు?

పాశ్చాత్యదేశాలలోని వ్యక్తివాదం, జాతీయవాదం
అట్లావుంచి మనం ఆలోచించి చూస్తే మానవుడు కేవలం
వ్యక్తికాదని, కుటుంబంలోని ఒక భాగస్వామని, కుటుంబ
స్రవంతిలో ఒక పిల్లకాలవని తెలుస్తుంది. ఇదంతా ఒక
జీవన స్రవంతి అని మనం భావించాలి. ఎన్ని రంగుభేదా
లున్నా అన్నిటా ఈ కుటుంబస్రవంతి ప్రవహిస్తూనేవున్నది.
చూడండి కుటుంబవృక్షంలోని శాఖోపశాఖలేగద మానవులు.

ఆ వంశవృక్షపు కాండంవల్ల పెరుగుతూ తిరిగి ఆ కాండపు వంపుసొంపులకు యీ శాఖలు తోడ్పడాలి. కనుక కుటుంబ చరిత్రలో ప్రతిదానికీ సంబంధం ఉంటుంది. దానిలో వాని శక్తిసామర్థ్యాదులో, గౌరవాగౌరవాలో లిఖింపబడతాయి.

కనుక ఈ కుటుంబ గౌరవము, కుటుంబదృష్టిలో కుటుంబంలోని వారందరికీ 'టీము స్పిరిట్' లేక గ్రూపుపద్ధతి మన జీవితంలో ఏర్పడుతుంది. ఈ విధంగా జీవితరంగంలో ప్రతివారు కుటుంబ గౌరవాభివృద్ధులకై నిరంతరం ఉత్సాహంతో పాటుపడతారు. కుటుంబంలో చెడుగా ప్రవర్తించే కొడుకు ఆ కుటుంబ గౌరవానికి హానికలిగించేవాడు. వాడు గౌరవమర్యాదలను గాంచలేడు. సిగ్గుతో తలవంచుకోవలసి వస్తుంది. కుటుంబానికి కీర్తి తెచ్చేవారు, వారికి వారి కుటుంబానికి ఘనత చేకూర్చేవారే. కుటుంబంలో ఒక్కరు గొప్ప యశస్సంపన్నులైతే ఆ కుటుంబానికంతా వస్తుంది. అందువల్ల ఆ కుటుంబానికేగాక, ఆ వంశానికి గ్రామానికికూడా కీర్తి వస్తుంది. ఒక్క గాంధీమహాత్ముడు భారతదేశంలో అవతరించటంవల్ల మనదేశానికి ఎంతో ప్రతిష్ఠ వచ్చింది. మహాత్ముని అంతవారు కాకపోయినా మంచి ప్రవర్తనగల వారివల్ల ఆ కుటుంబానికి గౌరవంవస్తుంది. అటువంటిబిడ్డను కన్నందుకు ఆ తల్లి ఆనందభాష్పాలను రాలుస్తుంది.

నరునకు నాలుగు దశలు - బాల్యం, కౌమారం, యౌవనం, వృద్ధాప్యం. చిన్నపిల్లలనుపెద్దవారుపోషించాలి. తిరిగి వృద్ధులను యువకులు పోషించాలి. ఇట్లా పరస్పర పోషణ కుటుంబంలో జరుగుతుంది. ఈ పోషణ బాధ్యతలో

అధికభాగం స్త్రీలదే. ఈ కుటుంబ వృక్షంలో తల్లి వేరు స్త్రీదే. అందుచేతనే పూర్వం కోడల్ని తెచ్చుకోవాలంటే ఎంతో శ్రమపడేవారు. కోడలినిబట్టే కుటుంబపు మంచిచెడ్డలాధారపడి వుంటివని వారి భావన. కుటుంబ గౌరవాలను చూచి, పేదింటిపిల్లనైనా కోడలిగా తెచ్చుకొనేవారు. తన కొడుకు జీవితమంతా వచ్చే కోడలిపైనే ఆధారపడి వుంటుందని తండ్రి ఆలోచన. తన ఆరోగ్యం, పెంపుసొంపులు అన్నీ తన కోడలిమీదే వుంటవని మామగారు తలచేవారు. అందుచేతనే వంశ మెరిగి వనితను, వన్నె ఎరిగి ఎద్దును తెచ్చుకోమన్నారు. తల్లిదండ్రులు తమ సంతానాన్ని సక్రమంగా పెంచ ప్రయత్నిస్తారు. తమకు అగౌరవం తేకుండా వుండే ప్రయత్నాలు చేస్తారు. విశేషించి తల్లి ఆడపిల్లను ఎక్కువ తీర్చిదిద్దుతుంది. 'పనిముద్దు భాగ్యం ముద్దు' అని పనిపాటలు నేర్పుతుంది నిరంతరం తన కుమార్తె భావిజీవితానికి ప్రయత్నిస్తుంది. 'తల్లినిబట్టే పిల్ల'ని మనలో సామెత ఉండనే ఉన్నది

కనుక జీవనస్రవంతిలో కుటుంబ ప్రభావం కళ్ళకు కట్టినట్లు కనబడుతూనే ఉంటుంది. మనుమడు పలకా బలపం పుచ్చుకొని బడికి పోతూవుంటే, ప్రతి తాత తిరిగి తాను బాలుడుగా జీవిస్తున్నట్లు భావిస్తాడు. అతనిని చేరి చెయ్యి పట్టుకొని ముద్దాడినప్పుడు తనరక్తమే తన మనుమనిలో ప్రవహిస్తున్నట్లు తలుస్తాడు. తనజీవితం తన కుటుంబవృక్షంలోని ఒకశాఖే కనుక తాను ఆనందంతో చివరకు కన్ను మూయ కాంక్షిస్తాడు కనుక మనదేశంలో ప్రతి తండ్రి తన మరణా

నికి ముందే తన కూతుళ్ళకు సరైన సంబంధాలు తేవటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. అతని ఆఖరు కోరిక అతని సంతానాన్ని గురించి, వారికి పెళ్ళి పేరంటం, తన కళ్ళముందే జరిగితే సంతోషపడి, వచ్చినపని అయ్యిందని తలచి, నిశ్చింతగా ప్రాణం విడవటానికి సిద్ధపడతాడు.

సారాంశమేమంటే, జీవితము ఎంతో దూరదృష్టితో కూడింది. అది తన వ్యక్తిగత ఆరంభ, అంత్యాలకు సంబంధించింది కాదు. ఏది ఎలా జరిగినా, అది తాను నిబ్బరంతో చేయవలసిన పని కనుక మన కుటుంబ దృక్పథం కుటుంబానికి అగౌరవం కలిగించకుండా ఉండటము, చెడ్డ సంతానాన్ని కన్నాననే బాధ లేకుండా ఉండటము.

తల్లిదండ్రులకు తమ కుటుంబగౌరవం కాపాడని సంతానాన్ని చూడటం తీరని బాధ. అంతకంటే మనోవ్యథ మరొకటి లేదు. ఒక లక్షాధికారి తన కొడుకు చెడ్డవాడయితే కుంగిపోతాడు. నిరుపేదరాలయిన ఒకవితంతువు తనకొడుకు మంచివాడయితే పట్టరాని ఆనందం పొందుతుంది. మన చరిత్రలో పితృహీనులయిన బిడ్డలను పెంచి పెద్దవాళ్ళనుచేసి సంతోషించిన కథలు ఎన్నోవున్నాయి. అందుకనే 'ఏనుగంత తండ్రికంటె ఏకులబుట్టంత తల్లి మేలన్నారు" పిల్లల పోషణలో తండ్రులకంటె తల్లులే అధికం.

జీవితమంతా కుటుంబంమీద ఆధారపడిఉంది. అందుచేతనే కుటుంబమే పరమాశయంగా భావించిన చైనా తత్వవేత్త కన్ఫ్యూషియస్ ఇట్లా వచించాడు.

"వృద్ధులు శాంతిభద్రతలతో జీవించేటట్లు చూడాలి. యువజనవర్గం ప్రేమ విశ్వాసాలను నేర్చుకోవాలి; ఏ ఇంటా అవివాహితులయిన యువతులు, యువకులు వుండరాదు." ఇదంతా ప్రభుత్వం జాగ్రత్తగా పరిశీలించాలని ఆయన అన్నాడు. ఇదంతా సామాన్యమయినదిగాను జీవితంలో అప్రధానమయినదిగాను భావించరాదు.

కన్ఫ్యూషియస్ వాస్తవికవాది, మానవవాది, కనుకనే అల్పంగా కనపడే సహజ వాంఛలను అనుభవించాలన్నాడు. వాటివల్లనే సంఘంలో నైతికమయిన శాంతి చేకూరుతుంది. నైతికశాంతే నిజమైన శాంతి.

"శాంతియు, సౌభ్రాతృత్వము
స్వాతంత్ర్యమ్మభ్యుదయము
సమకూరు గృహపాలన
సమర్థమా పథకమ్మున."

కుటుంబ జీవనం

"గృహమేధీ! నీ కుమారుడు తనతల్లి యెడల ప్రేమా స్పదుడగు, అనుకూలాచరణ కలిగియున్నట్టే తండ్రియగు నీయందు శ్రద్ధాశక్తుడయి ఉండుగాక! తండ్రివగు నీవుకూడా కుమారునియెడలసదా వాత్సల్యపూరితుడవై ఉండుము. తన భర్తను ఆనందింపచేయుటకు సతీమణి మృదుమధుర భాషిణియయి ప్రవర్తించునట్లే పతికూడ ప్రశాంతచిత్తుడయి తన అర్థాంగితో సదా ప్రీతి పూర్వకముగ మెలగుట ఉచితము. గృహిణీ! నీ సుతులు భ్రాతృస్నేహమును విడనాడి, పరస్పర

కలహాదోషములు కలిగి వర్తింపకుందురుగాక! యీమాదిరి సోదరీసోదరులను ద్వేషశూన్యులయి, ప్రేమాదిసుగుణములు కలిగి, తుల్యగుణకర్మ స్వభావులయి శ్రేయస్కరమగు పథమును అనుసరించి ఒకరితో ఒకరు మృదూక్తులతో సంభాషించుకొనుచుందురుగాక!

జ్ఞాన విజ్ఞానధనులగు ఋషిసత్తములు దీర్ఘకాలానుభవముచేత కుటుంబం స్వర్గసదృశముగా వుండుటకు ప్రేమయే పరమావశ్యకమని నొక్కి వక్కాణించిరి.

"మన నివాసగృహము పవిత్రమగు ప్రేమకును, ఆనందానికి, శాంతికి, సమృద్ధికి నిలయం. దీనిలో దక్షతులును, రక్షకులును, తేజసంపన్నులగు మిత్రులును ప్రేమాస్పందులగు బంధువులును బ్రహ్మానందంతో తేలియాడుతూ వుంటారు.

థామ్సన్

కుటుంబంలో మెలగవలసిన పద్ధతిని అనుభవజ్ఞుడగు ఒక మహాపురుషుడు ఇట్లా వచించాడు: "ఒక్క ఇంట్లోనే ఉంటూ, తింటూ, త్రాగుతూ, నిద్రిస్తూ, మేల్కొంటూ, ఆడుతూ పాడుతూ పదిమంది రక్తసంబంధము కలవారు ఉండటం ఎంతమాత్రం కుటుంబ శబ్దానికి అర్హమైన అర్థం కాదు. నిష్కళంకమగు ప్రేమకు నిలయమై సద్గుణములకు ఆకరమై, ఐక్యతానందానికి మూలమయి రాణించునదే కుటుంబం. ఒక కుటుంబంలోనివారు భిన్న ప్రాంతములలో ఉన్నా, వారందరిలో నిర్మలమగు పరస్పర ప్రేమానురాగాదులున్నట్లయితే వారందరు ఏకకుటుంబీకులే. వారికుటుం

బాన్ని లోకోత్తర పవిత్రంగా భావించటానికి అభ్యంతరం ఉండదు. ప్రేమ పురస్సరమగు పరస్పర స్మరణము పరస్పర సద్భావము, శుభాకాంక్ష, సహానుభూతి, పుత్రవాత్సల్యము, తల్లిదండ్రులయందు భక్తి, సోదర సోదరీమణులయందు అనురాగము, అతిథి సత్కారము, పనిపాటలు చేయువారియెడ దయ మొదలుగాగల సుగుణాలే సరియైన కుటుంబజీవన ప్రధానాంగములు.

స్త్రీ పురుషుల ప్రకృతులు

స్త్రీగాని పురుషుడుగాని ఒంటరిగా జీవించలేరు. కనుక స్త్రీ పురుషులు తమ ప్రకృతిని తెలుసుకొని జీవితం సుఖవంతం చేసుకోవటం అవసరం.

పురుషుడు తన బాహుబలంవల్ల స్త్రీని స్వాధీనపరచుకొన ప్రయత్నిస్తే, స్త్రీ ఎదురుతిరగక, తన సౌందర్యంవల్ల, తన అలంకరణవల్ల, తన మృదుత్వంవల్ల అతడిని వశం చేసుకొన ప్రయత్నిస్తుంది. అందుచేత మానవనాగరికతకు మూలం స్త్రీయే. మధురంగా మాట్లాడటం మగువల సొత్తే. సుందరాంగులు అని మనవారంటే ఆంగ్లేయులు Fair sex అని స్త్రీలనంటారు. Better half అని భార్యనంటారు.

స్త్రీ పురుష ప్రకృతులు భిన్నములు. అందుచేతనే స్త్రీ పురుషులు కలసి జీవించటం అవసరం అయింది. వారిద్దరు కలసినప్పుడు పరిపూర్ణత్వం సిద్ధిస్తుంది.

పురుషులకంటె స్త్రీలే వివాహేచ్ఛ కోరతారు. లేకపోతే వారి జీవితానికి భద్రతలేదు.

వారు మాతలు కాగోరుతారు. పురుషుడు కేవలం కామేచ్ఛ తీర్చుకొని దులుపుకుపోతాడు. స్త్రీకి రక్షణ ఏది!

పురుషుడు, స్త్రీకి కామేచ్ఛ అధికమని లోకంఅంతటా చాటాడు. వాస్తవంగా అతనిలో కామేచ్ఛ అధికం. అతనికి వయస్సుమళ్ళిన తర్వాతగాని సంతానేచ్ఛ కలగదు. స్త్రీకి సంతానాపేక్ష జన్మసిద్ధం. అది ఆమె రక్తంలోనే ఉంది. అందుచేత ఆమెకు కామం తక్కువ. ఆమె భార్య, తల్లి. భార్యగా కంటే ఆమె తల్లిగా అధికంగా రాణించగలదు. సంతానం కలగగానే స్త్రీ స్వభావమే మారిపోతుంది.

స్త్రీలలో ఉద్రేకము (**Emotion**) అధికం. ఆమెది హృదయరాజ్యం. పురుషుడు మేధాసంపన్నుడు, శాస్త్రజ్ఞుడు, తత్వవేత్త.

పురుషుల్లో శాస్త్రజ్ఞానం అధికం. స్త్రీలలో లోక జ్ఞానం అధికం. పురుషుడు రాజు, స్త్రీ మంత్రిణి.

పురుషులు ఆదర్శాలకు అంకితాలు. స్త్రీలు మానవులకు అంకితాలు.

పురుషుడు సృష్టిస్తాడు, స్త్రీ రక్షిస్తుంది.

పురుషుడు ఎప్పుడూ ప్రథమస్థానం ఆక్రమింప తలుస్తాడు. స్త్రీ ద్వితీయస్థానం ఆక్రమింప తలుస్తుంది. అనగా అర్పణకు, ఇతరులకు తోడ్పడేందుకు.

స్త్రీ దృక్పథమంతా గృహసంబంధమే- ఆమె రాణి ఏమైనాగాని.

పురుషుడు విద్యావంతుడైతే, అతనితోనే ఆఖరు. స్త్రీ విద్యావంతురాలైతే జాతి విద్యావంతమైనట్లే.

పురుషునికి ప్రేమ జీవితంలో ఒకభాగం. స్త్రీకి ప్రేమే జీవితం. పురుషుడు స్త్రీ నిప్రేమించాలిగాని, ఆమెను అర్థం చేసుకొన ప్రయత్నించరాదు.

స్త్రీ పురుషుని ప్రేమించేకన్న - అర్థంచేసుకొని జీవించాలి.

స్త్రీ 'అబల' అనే మాట ప్రచారంలో ఉన్నది. కాని ఇటీవల శాస్త్రజ్ఞులు జీవితఘర్షణను తట్టుకొని నిలబడగల శక్తి పురుషునికంటే స్త్రీకే వుందని అంటున్నారు.

పరిశోధకులమాట అటుంచి ఇది మన అనుభవంలోని సంగతి. ఎవరికైనా జబ్బుచేస్తే మన కుటుంబాల్లో స్త్రీ రాత్రింబవళ్ళు నిద్రాహారాలుకూడా మాని వారి పరిచర్యలో నిమగ్నమైవున్నా ఆరోగ్యంగా వుండటం మనంచూస్తున్నాం. పురుషులకంటె స్త్రీకి జీవశక్తి సహజంగా వచ్చింది. స్త్రీలు జీవనస్రవంతిని ప్రవహింప చేయవలసిన బాధ్యత వారి మీద పడటమే దానికి కారణం.

మనవారు స్త్రీ ఆదిశక్తి అని చెప్పటంలో అర్థం ఇదే. స్త్రీ తన శక్తిని గ్రహించి తదనుగుణంగా ప్రవర్తించినప్పుడే పురోగమింపగలుగుతుంది. పురుషుణ్ణి అనుసరించటంవల్లగాని అతనితో పోటీపడటంవల్లగాని ఈ పని జరగదు.

స్త్రీ పురుషులు పరస్పర సహాయం చేసుకొన్నప్పుడే జీవితంలో ఆనందం అనుభవించగలరు. స్త్రీ పురుష స్వభావాల్లో మార్పులేక ఒకటే అయినట్లయితే ఇద్దరిలో ఎవరో

ఒకరు అనవసరం అవుతారు. అందుచేతనే వారిలో భిన్న ప్రకృతులున్నాయి. వారిద్దరు కలిసి జీవించటం లోకక్షేమం. జీవితానికి వెలుగు ప్రసాదించే దేవిగా ఆమెను ఆరాధించాలి. అందుకు అనుగుణంగా ఆమె ప్రవర్తించాలి.

భార్యతో మెలగడం

భార్యలతో మెలగడం ఎట్లా అన్నది భర్తలకు ఒక గడ్డు సమస్యగా కనబడుతున్నది. ఈ సమస్య ఒక కాలానిది కాదు, ఒక వ్యక్తికి సంబంధించింది కాదు, సృష్టి ఆరంభం నుండి నేటివరకు ఈ సమస్య అట్లాగే వున్నది.

పురుషుడు స్త్రీ లేకుండా జీవించనూలేడు, ఆమెతో కలసిమెలసి ఉండనూలేడు.

ఈ సంగతే ఆస్కార్ వైల్డ్ ఇలా అన్నాడు:
"Man cannot live with a woman, nor can live Without her."

భర్తృహరి ఇలా అన్నాడు.

తే॥గీ॥ తథ్యమ వచింతుఁ బక్షపాతమునఁగాదు
నిఖిలజగములయందు దిది సిక్కువంబు
తోయ్యలులకన్న రమ్యవస్తులు లేవు
వారలే కష్టములకెల్లఁ గారణములు.

వేమన ఇలాగే అన్నాడు. అభినవ వేమన కూడా ఇలాగే అన్నాడు.

"కాంతలేని బ్రతుకు కాంతారవాసమ్ము!
కాంతతో బ్రతుకు కఠినశిక్ష
ఉండిలేకకూడ గండక త్తెర కాంత
నా స్తవమ్ము నార్ల వారిమాట."

"వివాహంపురుషుణ్ణి రాక్షసునిచేసింది; స్త్రీని దాసినిచేసింద"న్నాడు ఎడ్వర్డు కార్పెంటర్.

"పురుషుడు స్త్రీని స్వర్గదేవతని, నరక కూపమని తన ఇచ్చవచ్చినట్లు వంచిచాడు. పురుషుడు తనకొరకే స్వయంగా ఇంత ఉచ్చనీచపదాలను వాడాడు.

స్త్రీ తన వికాసానికి పూర్ణత్వానికి సహాయకారి అని సంబోధిం గ్రహించినపుడు; గద్గదస్వరంతో 'దేవి' అని చాడు. అతడు స్త్రీలో తన పతనం గాంచినపుడు ఆమె పాపాలకు మూలమని నరకద్వారమని అన్నాడు.

ఆ రెండు అవస్థల్లోను ఆమె పురుషునకు సహాయ కారిగానే వున్నది.

దీనికంతకు కారణం వివాహం ఏకపక్షంగా భావింపబడటమే. వివాహ మనేది రెండు జీవాలుకలసి బ్రతకటమనేది గుర్తింపబడక, పురుషుడి ఇష్టంపైనే ఆధారపడివుండటంవల్ల పురుషుడూ సుఖపడటంలేదు, స్త్రీ సుఖపడటంలేదు.

సృష్టి ప్రారంభఁనుండి ఇరవయ్యోశతాబ్దంవరకు పురుషునిదృష్టి మారలేదని ఈ క్రిందికథవల్ల తెలుస్తుంది.

బ్రహ్మ సృష్టి అంతా చేసినతర్వాత పురుషుణ్ణి సృష్టించాడు. అతడు బ్రహ్మదగ్గరకు వెళ్ళి 'ప్రభో! నీ ప్రతిరూపమున నన్ను సృష్టించి, రమణీయమయిన ప్రకృతి మధ్య

వుంచావు. ఏం ప్రయోజనం? ఈ సంపదను, వ్యధను భరించ లేకుండా ఉన్నాను. నాకు తోడునీడగా ఉండుటకు ఒక స్త్రీని దయచేయ' మని బ్రహ్మను ప్రార్థించాడు.

అప్పుడు బ్రహ్మ స్త్రీని సృష్టించి, ఆమెతో సుఖపడ మని అన్నాడు. అంతట పురుషుడు బ్రహ్మకు కృతజ్ఞతా పూర్వకవందనము లాచరించి ఆమెను తీసుకువచ్చాడు.

ఆమెతో కొన్నాళ్ళు కలసిమెలసివుండి, చివరకు కలతపడి బ్రహ్మవద్దకు పోయి, "ఇది రాక్షసి, విషకన్య నాకు వద్దు ప్రభో నన్ను ఒంటరిగా బ్రతకనీ" అన్నాడు.

ఒంటరి బ్రతుకు బ్రతకలేక దుఃఖితుడై బ్రహ్మవద్దకు మళ్ళీపోయి, "స్త్రీ లేకపోతే బ్రతుకే భారమయిపోయింది. నా అర్థ శరీరం కోసుకుపోయినట్లున్నది. తిరిగి నా భార్యను నా కివ్వవలసిం" దని చెప్పాడు.

అప్పుడు బ్రహ్మ "ఆమె రాక్షసి, విషకన్య అన్నావుగా మళ్ళీ ఎందుకు?" అన్నాడు.

"తొందరపడి మృగమయిపోయాను, నా అర్ధాంగిని ఇవ్వ" మన్నాడు. అతని కోర్కెను మన్నించి అట్లాగే ఇచ్చాడు బ్రహ్మదేవుడు.

కొంతకాలం ఆమెతో వున్నతర్వాత బ్రహ్మ దగ్గరకు పోయి 'మహాప్రభో! నేను దీనితో బ్రతకలేకుండా ఉన్నాను. మీ దగ్గరే వుంచుకోండి' అన్నాడు.

సరే అని బ్రహ్మ అంగీకరించాడు.

మళ్ళీ కొంతకాలానికి అతడు బ్రహ్మవద్దకుపోయి, నా భార్యను నాకివ్వవలసిందిగా ప్రార్థించాడు. అలాగే అని

బ్రహ్మ ఇచ్చాడు. కొంతకాలంవుండి మళ్ళీ "బాబో నాకు అక్కరలేదు" అన్నాడు.

"నీకు ఇష్టం వుండనీ, ఉండకపోనీ, నీవు నీ భార్యతో జీవించవలసిందే, నీకు సుఖం కలగనీ, దుఃఖం కలగనీ" అన్నాడు బ్రహ్మ.

పురుషుని దృక్పథంచూచాం. ఇక స్త్రీ దృక్పథాన్ని విశ్వకవి రవీంద్రుడు చిత్రాంగద నాటకంలో అర్జునునితో చిత్రాంగదచేత ఇలా అనిపిస్తాడు:

"నేను దేవతనుకాదు. సామాన్య స్త్రీనీకాదు. నేను చిత్రాంగదను. నన్ను దేవతవలె స్తుతించి ఆరాధింపనక్కర లేదు. నన్ను సామాన్య స్త్రీని అనుకొని చిన్నచూపు చూచి తిరస్కారభావంతో అణగద్రొక్కరాదు. ఆపదకాలమందూ జీవితంలో అవసరసమయాల్లోను నీతోపాటు వుండనీ, నీ సుఖ దుఃఖాల్లో పాలుపంచుకోనీ, నీ జీవితలక్షసాధనమందు సహకారం స్వీకరించి, నీ కష్టసుఖాల్లో నన్ను భాగస్వామిని గా భావించినప్పుడే నా నిజస్వరూపం నీవు గుర్తించలవు."

భార్యాభర్తలు అలా కలసిమెలసి వుండాలని, రవీంద్రుని ఉద్దేశం. ప్రతి స్త్రీ ఉద్దేశంకూడా అదే.

గాంధీమహాత్ముడు తన వైవాహికజీవితంలో జరిగిన సంఘటనలను గురించి ఇలా అన్నాడు:

"నేను భర్తగా కస్తూరిబాయిపై అధికారంచేసినంత వరకు ఆమె హృదయంలో నాకు ప్రవేశంకలగలేదు. నా అధికారాలను అన్నిటినీ వదులుకొని అస్త్రసన్యాసం చేసిన

చిమ్మట, ఆమె హృదయంలో నిగూఢమైన అమృతభాండం నాకు గోచరించింది."

'ప్రేమ ఇచ్చిన, ప్రేమ వచ్చును' అన్నమాట వాస్తవం. భార్యను అర్థాంగి అనిగాక, భిన్నాంగి అని తలచినప్పుడే తగాదాలన్నీ.

పురుషుడు సహజంగా శీలవంతుడని, అతని పతనానికి స్త్రీయే కారకురాలని తలంచి, స్త్రీని కందుకంవలె చూస్తున్నాడు. దీనివల్ల స్త్రీజాతికేగాక, మానవజాతికంతకు దుర్గతి సంభవిస్తున్నది.

స్త్రీ పురుష సంబంధం విరోధపూర్వకమైనది కాదు. ఒక్క లక్ష్యంతో, ఒక్క మార్గాన ప్రయాణంచేయు తోడి యాత్రికులు; ఈ విశ్వాసం లేనందువల్లనే ఇరువురకు ఘర్షణ కలుగుతున్నది. జాతికి దుర్దశ సంఘటిల్లుతున్నది.

సంఘంలో స్త్రీ సర్వశక్తివంతురాలు, ఆమె చేయలేని పని పురుషుడు చేయలేడు. సంఘ సృష్టి స్థితిలయములకు కారణం స్త్రీయే గాని పురుషుడుకాడు.

గృహ, సమాజ, జాతి మానవకోటి క్షేమమంతా స్త్రీల స్థితిమీదనే ఆధారపడివున్నది.

స్త్రీ జాతి మాత కనుక, మానవజాతి ప్రబోధకురాలు. ఆమె హస్తమున ఎప్పుడు జ్ఞానదీపం ఉంచెదరో, అప్పుడామె తన పుత్త్రులవృద్ధికి మార్గదర్శిని అగును. కాకపోతే అధోగతే.

స్త్రీలు సంఘానికి కేవలం భూషణప్రాయులేకాదు, సంఘస్థితికి మూలస్తంభాలు.

వివాహం

వివాహ విధానాలు వేరైనా ప్రపంచమంతటా వివాహం గౌరవప్రదంగా గణింపబడుతుంది. ఆచారం చేతను శాసనంచేతను ఇది గుర్తింపబడి లోకకల్యాణకరంగా భావింపబడుతున్నది.

ఈ వివాహాన్ని గురించి కొందరిపెద్దల అభిప్రాయాలు:

"వివాహంవల్ల స్త్రీ పురుషుని పరిపూర్ణవంతుని చేస్తుంది. ఈ స్త్రీ పురుష సంబంధంవల్ల మానవత్వము పరిపూర్ణత చెందుతుంది."

—హిప్పెట్.

"ప్రేమవలన భౌతికమైన ఆనందమే లభిస్తుంది. కాని వివాహం మనకు జీవితాన్నే ప్రసాదిస్తుంది. శారీరకమైన ఆనందాలు అనుభవించిన తర్వాతకూడా, వివాహం జీవితాన్ని పదునుజేసి, అమూల్యమైనదిగా చేస్తుంది. మానవుల్లోని దౌర్బల్యాలను చక్కదిద్దగలిగింది సరైన వివాహం ఒక్కటే" అన్నాడు శెల్లాక్.

అసలు వేరు వేరుగావున్న స్త్రీ పురుషుల జీవితాలను ఏకంజేసి శారీరక మానసిక నైతికాదులను అభివృద్ధిపరచటమే వివాహ కర్తవ్యం.

వివాహసంస్థ సమాజానికి ఒక భూమికను, వ్యవస్థను ప్రసాదిస్తుంది. వివాహం భోగానికి ఒక మార్పునుకూడా ఏర్పాటుచేస్తుంది.

వివాహం ఒక సంస్కారం. అది శారీరక మానసిక

ఆర్థిక నైతికాది సర్వోన్నతులను పొందటానికేగాని కేవలం పశుప్రవృత్తిని పూర్తిచేసుకొనటానికి కాదు.

అటువంటి ఉన్నతమార్గం స్త్రీ పురుషు లేకమైననాడే సాధింపబడగలదు గాని ఒంటరిగా పురుషుడుగాని స్త్రీ గాని సాధించలేరు.

వివాహంవల్ల సఖ్యము, సంభోగము, సంతానము లభిస్తుంది.

సంభోగంచేత తృప్తి, తర్వాత సంతానము, సంతానం చేత సతీపతుల బాంధవ్యం ఇతోధికంగా పెంపొందుతుంది.

సంతానంవల్ల ఆనందం కలుగుతుంది. వంశం నిలుస్తుంది. జాతి వృద్ధిగాంచుతుంది.

ప్రేమ వివాహాలు, పెద్దలుచేసిన పెళ్ళిళ్ళు

మనదేశంలో పెద్దల నిర్ణయానుసారమే పెళ్ళిళ్ళు జరుగుతాయి. యూరపులోను, అమెరికాలోను యువతీ యువకులే వివాహాలను చేసుకుంటారు.

అమితంగా ప్రేమించుకుని పెళ్ళాడాం అనేవారు, పెళ్ళివల్ల అపారమైన సుఖం అనుభవించగలమని అంతులేని ఆశలుపెట్టుకుంటారు. అందువల్లనే వారికి నిరాశ కలుగుతుంది.

అసలు ఈమాదిరి వివాహాలలో ఒకరినుంచి ఒకరు సుఖం పొందాలని ఆపేక్షేగాని పరస్పర ప్రేమలేదు. కామ వాంఛకే ప్రధానం. కొంతకాలంపోయేవరకు పాతపడిపోయి విడాకులకు కారణం అవుతుంది.

ఈ వివాహపద్ధతిలో ఒకరినొకరు పూర్తిగా అర్థం చేసుకొనకపూర్వమే, కొద్దిపరిచయంతోనే, బాహ్యాకర్షణకు లోబడి, ఒకరి హృదయభావాలను ఒకరు అర్థంచేసుకొన్నాం అనుకుని, ఇక తమిద్దరి మేనులు రెండుగాని మనసొకటే అని భావించుకొని వివాహం చేసుకొంటారు. కాని వారుకూడా వివాహానంతరమే ఒకరినొకరు పూర్తిగా అర్థంచేసుకోగలుగుతారు. అప్పుడు ఇద్దరి మనస్తత్వాలు వేరుకావని తెలుసుకొని తమ్ముతాము మోసంచేసుకున్నామని బాధపడటం, నిరంతరం కలహాలతో వేగిపోవడమో, విడాకు లిచ్చుకోవటమో జరుగుతుంది.

అసలు మొదటిచూపుతోనే ప్రేమించుకోవటం అనేది (Love at first sight) వట్టి భ్రమజనితం. ప్రథమ క్షణంలో కలిగేది కేవలం ఒక మధురానుభూతి అవుతుంది, గాని అనురాగం కానేరదు.

అసలు కామం, మోహం, ప్రేమ అనేవి వేరువేరని ఎరిగినవారు ఎందరున్నారు?

కామం శరీరసంపర్కంకోసం, స్త్రీ పురుషులకు ఒకరి మీద ఒకరికి వుండే వాంఛ.

మోహం శరీరసంపర్కమేగాక, అంతకన్న వున్నత సంబంధం కావాలని కోరుతుంది.

ప్రేమ మనిషికి మనిషికీ మధ్య పెంపొందే అనురాగమూ, అనుబంధమూ, అపేక్షకు మారుపేరు. భార్యాభర్తల్లో అనురాగం కలగాలన్నా, అభివృద్ధి పొందలన్నా

ఒకనాటిలో జరిగేదికాదు. అది క్రమేణా వృద్ధిగాంచేది. అయినా అందులోను ప్రయత్నం అవసరం.

అనురాగం సంవత్సరాలు గడిచినకొద్దీ వృద్ధి అవుతుంది. ఇది వయస్సూ, అందం అన్నిటినిమించి మనస్సును మనస్సుతో ఏకంచేస్తుంది. దీనికి సహచర్యం, స్వార్థత్యాగం ప్రయత్నం ముఖ్యం.

ఇది వివాహమయినతర్వాత కొంత పొంగు తగ్గిన పిమ్మట కాని జరగదు. వయస్సు గడచినకొద్దీ ఈ అనురాగ లత వృద్ధిగాంచుతుంది.

"ప్రేమ అనేది ఏమి తీసుకోవాలనే దానిమీద ఆధారపడదు; అది ఏమి ఇవ్వగలదనే దానిమీద ఆధారపడి వున్నది. స్త్రీ పురుషుల సంసారంకూడా ఇతరులకిచ్చే ప్రేమతోనే పోషింపబడాలి."

ఎడ్వర్డు కార్పెంటర్.

ప్రేమ అనేది త్యాగంగాని భాగంకాదు. కనుక పెళ్ళిళ్ళనేవాటిలోనిది ప్రేమకాదు, కామం. ప్రేమ లేక ప్రణయం ఒక దంపతులమధ్య మాత్రమే ప్రవర్తిల్లేదికాదు. ఏ రెండు జీవులమధ్యైనా వుండతగ్గదే, ఇంతేకాదు. మానవేతర ప్రకృతులకుమధ్య వుండతగ్గదే.

యువతీయువకులమధ్య అనురాగ ఆపేక్షలున్నా వారిమధ్యవుండేది మోహమే.

ప్రేమ, మోహంకన్న గొప్పది. మానవహృదయం వికాసం చెందుతున్నకొద్దీ ప్రేమ పెంపొందుతుంది.

కనుక ప్రేమించి పెళ్ళిచేసుకోవాలా, పెళ్ళిచేసుకొని

ప్రేమించాలా అనేది సమస్యేకాదు. వివాహానికి పూర్వం కలిగేది మోహం, వివాహానంతరం కలిగేది ప్రేమ.

తాను చూచుకొని పెళ్ళాడతాననేది ప్రయోజనరహితమైన ప్రయత్నం. పెద్దలకంటె తాను అనుభవజ్ఞుడు కాడు.

తాను వరించి చేసుకున్నా, పెద్దలు చేసినా అనురాగం అవసరం.

నిత్యజీవితంలో మాదిరే వైవాహిక జీవితంలోకూడా సౌఖ్యమూ, ఆనందమూ, అనుభవించాలంటే, అందుకొరకు కృషి చెయ్యాలి. వివాహమనేది ఇద్దరివ్యక్తుల సమష్టి జీవనం కనుక, ఒకరి మంచిచెడ్డలు, ఒకరి కష్టసుఖాలు అర్థంచేసుకొని సంచరించాలి.

పెద్దలు చేసిన పెళ్ళిళ్ళుగాని, స్వయంగా చేసుకున్న వివాహాలుగాని, దాంపత్య జీవితంలో సుఖపడాలంటే, సామరస్యం త్యాగశీలత అవసరం.

"పరస్పరానుకూలేన తదేవం లజ్జమానయోః
సంవత్సరశతేనాపి, ప్రీతిర్న పరిహీయతే."

పరస్పరానుకూల అనురాగములతో ఉండు దంపతులకు నూరేళ్ళవరకు ప్రేమ తగ్గదని కామసూత్రకారుడగు వాత్స్యాయనుడు చెప్పుచున్నాడు. దీనిని గుర్తించనందుననే భారత దేశమున ప్రీతిరహిత వివాహాలు, పాశ్చాత్యదేశాల్లో వివాహ విచ్ఛేదాలు జరుగుటకు కారణాలు.

వివాహమనేది ఒక పవిత్ర కార్యంగా భావించి దంపతులు ఒకరి సుఖానికై మరొకరు ప్రయత్నించినప్పుడే ఆనందంఅనుభవింపగలరు.

దంపతులకు కొన్ని సలహాలు

ఏ భార్యాభర్తలూ ఒకరికొకరు ప్రత్యేకంగా సృష్టింప
బడలేదు. అడవిలో ఉసిరికాయ, సముద్రంలో ఉప్పు చేరినట్లు
వారు చేరుతారు. దాంపత్యం రెండు వ్యక్తిత్వాల కలయికతో
సృష్టించబడవలసి వుంది. విశాల దృక్పథంతో చెప్పాలంటే
దాంపత్యపు విజయం దంపతులు ఒకరితో ఒకరు సరిపెట్టు
కోవటంమీద ఆధారపడి వుంటుంది. ఉభయుల మధ్య
అనురాగం, వుండి ఒకరి సౌఖ్యానికి మరొకరు దోహదం
చేస్తున్నప్పుడే ఇది సాధ్య పడుతుంది.

భర్త తన భార్యను ఆమె తన భార్య అయినందుకు
గర్వపడుతున్నానని ఆమె గ్రహించేటట్లు ప్రవర్తించటం అవ
సరం. అదేవిధంగా ఆయన తన భర్తయినందుకు తాను గర్వ
పడుతున్నట్లు భార్య సూచించాలి. అప్పుడే ఒకరిపట్ల ఒకరికి
అనురాగం ఆకర్షణ అధికమౌతాయి. ఈ పద్ధతిలో ఒకరి
కొకరు వశ్యులై, దాంపత్యాన్ని స్వర్గసౌఖ్యాలతో తుల
తూగించ గలుగుతారు.

దాంపత్య నిర్వాహణలో తాను ఆనందాన్ని పొంద
టమేగాక, తన భాగస్వామిని కూడా, ఆనందపెట్టవలసిన
బాధ్యత వున్నది. అప్పుడే దాంపత్యానికి కొక అర్థం,
ఆశయం లభ్యమౌతాయి.

స్త్రీ పురుషులు ఒకరికొకరు సహాయభూతులుగా
ఉండాలి. స్త్రీత్వంలో లోపించిన గుణాలను పురుషుడు
పూరించ గలిగినట్లే, పురుషత్వంలోని లోపాలను స్త్రీపూరించి

ఉభయులు కలిసి, పరిపూర్ణమైన వ్యక్తిత్వాన్ని సృష్టించ
గలరు. కనుక ఒకరినొకరు తీసిపోరని, ఒకరిని ఒకరు గౌరవించి
వారి వాంఛలపట్ల సానుభూతి చూపాలనీ, ఉభయులూ
ఒక్కొక్కరు అర్థం చేసుకోవాలనేది ప్రాథమికమైన పాఠా
లుగా నిత్యజీవితంలో అమలు జరపాలి.

భార్యకు భర్తకంటె, భర్తకు భార్యకంటె ఈ లోకాన
ఎవ్వరు ఎక్కువ స్నేహితులున్నారు? వారిరువురు ఏకశరీరాన
అర్థభాగం కనుక, ఒకరినొకరు మోసగించక, ఒకరి మనస్సులో
విషయం ఒకరు దాచుకోకుండా ప్రవర్తించాలి. భార్యను తన
ఆత్మగా చూచుకొను భర్తే భర్త. భర్తను తన ఆత్మగా
చూచుకొనే భార్యే భార్య. వారి దాంపత్యమే దాంపత్యం.

ఒండొరులను సుఖపెట్టుకోవటంకంటె భార్యాభర్తలకు
అధిక సౌఖ్యం ఏమున్నది? ఒండొరుల విచారాలను పారదోలుట
కంటె అధిక సంతుష్టి ఏమున్నది? ఎక్కడో పుట్టి, ఎక్కడో
పెరిగి, ఎట్లెట్లో ఒక్కటి అగుతున్నారు దంపతులు. తల్లి
దండ్రులకంటె, అక్కచెల్లెండ్రకంటె, తనకంటేకూడా పరస్పరం
అధికంగా భావించుకొనేటట్లు చేసేది వివాహమే కదా!

దంపతులను మరింత దృఢపరిచేది సంతానం. సంతా
నంవల్లే దంపతుల హృదయాలు సంతోషంతో ఉప్పొంగును.
సంతానంవల్లనే వారి కోర్కెలు తీరును. దీనివల్లనే అను
రాగం అభివృద్ధి చెందుతుంది. సంతానంలేని దాంపత్యం

కళావిహీనమై వుంటుంది. సంతానంకంటే మరొక సంపదలేదు.

దంపతుల సంపూర్ణ సౌఖ్యానికి సంతాన మెంత ఆవశ్యకమో అధిక సంతానమతంఆటంకం. పెక్కు సంతానం పెక్కు దుఃఖం. జాతికి సంకటసమయాలు వచ్చునట్లే, దాంపత్యంలోకూడా పొరపులు వస్తవి. వాటిని క్రమంగా సర్దుకుపోవాలి. చెయ్యి కాలినప్పుడల్లా కుండని విడిచిపెట్టామా?

వివాహమన్నది సినిమాల్లోను, పుస్తకాల్లోను చూచే ప్రేమగాథల వంటిదికాదు. అది ఊహాగానం. ఇది వాస్తవికం. దీనిలో కేవలం కామవాంఛకాదు కావలసింది. ఓర్పు నేర్పు తన భాగస్వామికష్టసుఖాలు గుర్తించిప్రవర్తించాలి.

ఎవరి అభిరుచులు వారివని తలచి, నిస్వార్థబుద్ధితో ప్రవర్తించాలి. కాని స్వాతంత్ర్యం లేకుండా ఒకరికి ఒకరు ప్రతిరూపం కావాలని తలచటంవల్లనే నేడు కొందరు దంపతులు బాధపడుతున్నారు.

భార్యాభర్తలు ఒకరికొకరు నకలుగా వుండాలనటం వెర్రి. దంపతులలో ఏ ఒక్కరైనా, రెండవవారు తాను ఆలోచించినట్లు ఆలోచించాలని, కనీసం తన ఆలోచనల్లో భాగస్వాములు కావాలని కోరుకొన్నట్లయితే, వా రెండుకు అర్థాలలో ఆ ప్రతిఫలమే దక్కుతుంది.

దాంపత్యం ఒకరు ఒకరిని హరింపచేసే అవకాశం కల్పించటానికి పుట్టిన సంస్థకాదు. అలా అయితే అది బానిస

అని విక్రయించే సంస్థ. భిన్నత్వంలో ఏకత్వం సాధించటమే ప్రధానం.

కుటుంబం చర్చావేదిక కారాదు. ప్రశాంతతవుండాలి గృహంలో.

దంపతులలో ఇది నాది అనుకోరాదు, ఇది మనది అనుకోవాలి.

వివాహమనేది అందరూ నిర్వర్తించే వ్యవహారమైనా అది వ్యక్తిగతానుభవానికి సంబంధించినది. అందువల్ల ఇతరులు చెప్పే సిద్ధాంతాలు, వెలిబుచ్చే అభిప్రాయాలు యథాతథంగా వర్తించవు. ఒకరికి సరిపోయినది మరొకరికిసరిపోదు.

దంపతులు ఒకరిపట్ల ఒకరు సానుభూతితో మర్యాదగా వర్తించటమే రాజబాట.

వైవాహికజీవితం మాటల్లో చెప్పలేనంత ఆనందప్రదమైనది. వివాహము గౌరవప్రదమైన వ్రతం. అంతేకాదు ప్రేమలో ముఖ్యమైన జీవితం అదే.

ప్రపంచంలోగల ఉన్నతులన్నిటికి దంపతుల పవిత్రసంబంధమే మూలం.

మానవజీవితంలో అధిక మాధుర్యం దాంపత్యజీవితమే.

స్త్రీ పురుషులలో ఎవరుగొప్ప అనేసంగతి విస్మరించి వారి ఉభయుల కలయికలోను గృహశాంతి, ప్రపంచశాంతి విశ్వకళ్యాణము కలదని విశ్వసించి, ఒకరినొకరు విశ్వసించి, ప్రేమించుకొని గౌరవించుకోవాలి.

బిడ్డల పెంపకం

ఇల్లే ప్రథమ పాఠశాల, తల్లే గురువు.

పిల్లలు భగవత్స్వరూపులు అంటారు. ఆ పిల్లల్ని కనడంలోకాదు, వాళ్ళని విజ్ఞానయుతంగా పెంచి, సంస్కారవంతులుగా తీర్చి దిద్దడంలోనూ, వాళ్ళతో స్నేహితులవలె మెలగి, వాళ్ళ భావాల్ని, అభిరుచుల్ని గ్రహించి, సలహాలివ్వడంలోనూవుంది తలిదండ్రుల సరిఅయిన బాధ్యత.

సంతానోత్పత్తి కేవలం జాతివృద్ధికేకాదు-మనంబిడ్డల కిలకిల నవ్వులు, ముద్దుపలుకులు, చేష్టలు చూసి తన్మయులంగావటానికి మన హృదయవికాసానికి, స్వార్థ వినాశనానికి కూడా.

దంపతులు తమ బిడ్డలవల్లనే ఐక్యమై, అనురాగంతో వుంటారు. బిడ్డలు విడదీయరాని సంబంధాన్ని రూపొందిస్తారు మరి. మాతృత్వం సిద్ధించిన తర్వాతే స్త్రీకి పరిపూర్ణత కలుగుతుంది. యెన్ని సుఖాలు, సంపద యెంతవున్నా, సంతానంలేకపోతే అది కొరతగానే వుంటుంది. వాళ్ళకోసం యెన్ని కష్టాలనుభవించినా కనిపించవు. తల్లి ప్రసవవేదన పడుతూ, యింతటితో జీవితమే అంతమేమో అని భావించినా బిడ్డ కనిపించగానే, విచిత్రంగా ఆ బాధనంతటినీ మర్చిపోయి బిడ్డకేసి సంతృప్తిగా చూసుకుంటుంది. అదొక వింత అనుభూతి.

ప్రజల నడవడి సరిదిద్దే వుత్తమకాలము బాల్యదశ. కనుక దేశక్షేమము కుటుంబముమీద ఆధారపడి వుంటుం

దన్నమాట. పిల్లలబాగోగులకు మూలము మొదటిది ప్రకృతి, రెండవది పెంపకం.

పిల్లలు బాగుపడాలంటే ముందుమనం బాగుపడాలి. పిల్లలు అనుకరణజీవులు. వారికి చెవికంటె కన్ను ఎక్కువ పనిచేస్తుంది. కనుకనే ఉత్తమశిక్షణ స్థానము గృహమే. ఉదాహరణే (Example) వుత్తమ గురువు.

పిల్లలను బాగా పెంచడమంటే వారివారి పరిస్థితులను బట్టికూడా వుంటుంది. అందుకే ముందు మన లోట్లను మనం సరిదిద్దుకోవాలనేది.

రస్కిన్ అనే బ్రిటిష్ తత్వవేత్త తన బాల్యదశను గురించి వ్రాసినదాన్నిబట్టిచూస్తే ఆ సత్యం తేటపడుతుంది:

“నాకు శాంతగుణము నా తలిదండ్రుల మూలమున అలవడింది. మా యింట్లో శాంతి నిండివుండేది. మా తలిదండ్రులెప్పుడూ ఒకరిపై ఒకరుగాని, నౌకర్లమీదగాని దురుసుగా ప్రవర్తించి ఎరుగరు. అణకువ, భగవద్భక్తికూడ వారివల్లనే నాకేర్పడినవి. వారెప్పుడూ నాతో అబద్ధం చెప్పేవారుగాదు. కొడతామని బెదిరించేవారుగాదు. ఏదయినా ఇస్తానని ఇవ్వకుండా వుండేవారుగాదు” రస్కిన్‌ని అలా తలిదండ్రులు సద్గుణాలతో పోషించారు.

తండ్రికన్నా తల్లిప్రభావం బిడ్డమీద ఎక్కువవుంటుంది. బిడ్డ బైటకెళ్ళే వయసువచ్చేవరకు తల్లితోనేగా మెలిగేది! అందువలన తల్లి విజ్ఞానవంతురాలై, ఓర్పుతో బిడ్డని తీర్చిదిద్దాలి. జిజియాబాయి భారతగాథల్ని నూరిపొయ్యబట్టే

శివాజీలోని వీరరసం వుప్పొంగి, అంతటి పరాక్రమ వంతుడు కాగల్గాడు. గాంధీజీలోని ఆధ్యాత్మిక భావాలకు పునాది తల్లి బోధనలే.

చిన్న పిల్లలకు అబద్ధాలు, దొంగతనాలు పట్టుపడేది కూడ కొంత మనవల్లనే. తల్లిని పక్కింటివాళ్ళు పంచదార బదులు అడిగారనుకోండి. ఆమె కిష్టంలేక, ఆమాట చెప్పలేక 'అయ్యో! అయిపోయిందమ్మా, నేనే తెప్పిద్దామనుకుంటున్నా' నని గబుక్కున అబద్ధమాడేస్తుంది. అబద్ధాని కల వాటుపడని బిడ్డ 'అదేమిటమ్మా! ఇందాకేగా నాన్నగారు తెచ్చింది'? అన్నదనుకోండి, తెల్లబోయినతల్లి పక్కావిడకి ఎలాగో సమాధానంచెప్పి, ఇంట్లోకొచ్చి నాలుగు వాయిస్తుంది. అభమూ శుభమూ తెలియని ఆ అమాయక హృదయంపై ఒకమచ్చ ఏర్పడుతుంది. అదేనాంది అబద్ధానికి. ప్రతిచిన్న విషయానికి తప్పులుచేసేమనం, బిడ్డనెలాదిద్దగలం? అందుకే ముందు మనలో మార్పురావాలి.

ఉద్రేకం చెందకుండా, బిడ్డ స్వభావాన్నిబట్టి మార్చుకుంటూ రావాలి. బిడ్డకు మనపై నమ్మకం ఏర్పర్చాలిముందు. అప్పుడు మనం చెప్పిందాన్ని బిడ్డ ఆచరించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఏరకంగాచెప్తే బిడ్డకు నచ్చుతుందో నేర్పుగా తెలుసుకుని అలా ప్రవర్తించాలి. ఆ నేర్పు, ఓర్పు తల్లిలోవుంటే పెంపకం తేలిక.

మంచిశిక్షణకు పుత్రప్రేమ చాలదు. ఆ ప్రేమను క్రమమార్గాన వుపయోగించాలి. సరైన శిక్షణ బిడ్డపుట్టిన

దగ్గర్నుండీ ప్రారంభించాలి. ఆలస్యం అయినకొద్దీ అలవాట్లు కుదురుకుంటాయి.

పిల్లలకు యిష్టంలేకపోతే బలవంతంగా నగలు, బట్టలు వేయడం ఘోరం. తమ సరదాలకోసం, గొప్పకోసం పిల్లల్ని బాధపెట్టకూడదు. ఒక మిత్రుని యింట్లో నెలలబిడ్డకు చేతులకు, కాళ్ళకు నగలు చూసి ఆ తల్లితో 'ఎందుకమ్మా యీ బిడ్డనిలా బంధించావు?' అంటే 'ఆఁ, ఎలాగూ ఆడపిల్ల బాధలకోసమేకదా పుట్టింది? అందుకని యిప్పట్నుండీ నేర్పుతున్నాను' అని సమాధానమిచ్చిందామె. ఆ పసిబిడ్డను తమ సరదాకోసం అలంకరించి చెప్పే సమాధానమది!

పిల్లల్ని బొమ్మలమాదిరిగాచూడక వారివ్యక్తిత్వాన్ని గమనించి పెంచాలి, మనం పెద్దవాళ్ళంగదా అని శాసించకుండా కార్యకారణ జ్ఞానం నేర్పాలి. ఋాచివాడి భయం నేర్పడం మన బిడ్డకి పిరికిమందు యిస్తున్నామన్న మాట.

అన్నయ్య మంచివాడుకాదు, నీవే మంచివాడివి అని బుజ్జగిస్తారు పిల్లల్ని. దానివలన తెలియకుండానే పిల్లల్లో వైరమేర్పడుతుంది. ఇది గ్రహించి మానాలి.

పిల్లల్ని తల్లి మందలించినపుడు తండ్రి, తండ్రి దండిస్తూంటే తల్లి వెనకేసుకురావడంవలన గారాబం పెరుగుతుంది. వాళ్ళు మంకుతనంతో ఏడుస్తూంటే, కోరినదల్లా యిస్తూండగూడదు. ఈ మంకుతనమే బిడ్డతోపాటు పెరుగుతూంటూంది.

పిల్లలు ఆడుకుంటే బట్టలు మాసిపోతాయని ఒక మొట్టికాయ వేసి కూర్చోబెడతారు. పిల్లలు చురుగ్గా ఆడుతూ

పాడుతూవుండాలి. పుట్టగానే కాళ్ళు, చేతులు ఆడించి అది తమ సహజలక్షణమని చూపిస్తూనేవుందిగా బిడ్డ!

ఆంగ్లేయులలో తల్లీ, బిడ్డలు కలిసి ఆడుకుంటారు. పిల్లల వినోదంకోసం తల్లి వారితో కలిసిమెలిసి ఆడుకోవటం ఎంతో ఆనందాన్నిస్తుంది! కొందరు తండ్రులు చిన్నపిల్లల విషయమై శ్రద్ధ తీసుకోరు. అదంతా తల్లిబాధ్యత అనుకుంటారు. అది పొరపాటు. ఎన్ని పనులున్నా రోజులో కొంతసేపు తండ్రి పిల్లలతో ఆడుకోవడంవలన వారిద్దరిమధ్య స్నేహమేర్పడుతుంది. దీనివలన పిల్లల మనస్తత్వం తెలుసుకుని, వాళ్ళ తెలివిని పెంపొందించడానికి వీలు కలుగుతుంది. ఈ విధమైన ఆటపాటలవల్ల పిల్లలకు సహజప్రేమతోపాటు స్నేహభావం పెరుగుతుంది.

పిల్లల తిండి విషయంలోకూడ వాళ్ళని కొట్టి తిట్టి, బలవంతాన ఆహారం పెట్టకూడదు. వాళ్ళకు యిష్టం కలిగే తీరులో వండి, కథలుచెప్తూ పెట్టాలి.

పిల్లలకూ అభిరుచులూ, అనుభూతులూ వుంటాయనీ, వాటికి విలువ యివ్వకుండా, వాళ్ళని మనుష్యులుగా గాక మన చేతిక్రింద బొమ్మల్లా చూసుకునేపద్ధతి మానాలని చాలాకాలంగా ఘోషిస్తున్నాడు చలం. పిల్లల మనస్తత్వాన్ని అర్థంచేసుకుని దానిపై బిడ్డల శిక్షణలాంటి పుస్తకం రాసిన చలం భావాల్ని చూస్తే మనకర్థమవుతుంది—తెలిసీ, తెలియకా మనం బిడ్డల్ని ఎలా హింసిస్తున్నామో!

పిల్లలు తప్పుచేసినా, అలిగినా కఠినంగా తిట్టడంవలన వాళ్ళ మనసులో విషబాణాలు నాటుకొన్నట్లవుతుంది.

పిల్లని మాటలతో బోధించగలిగిన ఓర్పు వుండాలి. చీవాట్లు పెట్టినా కోపానికి బదులుగా విచారము ప్రకటించాలి. పిల్లల మాటలపై మనం నమ్మకముంచి వారు చెప్పేది నిజమని నమ్ముతామని తెలిస్తే, వాళ్ళకు అబద్ధం చెప్పాలనే బాధ వుండదు. తప్పుచేశారని తెలిసినా అది ఎలా తప్పో నెమ్మదిగా ఒప్పిస్తే, మనమంటే భయంపోయి, తప్పుల్ని కూడ చెప్తుంటారు. దానివలన వాళ్ళల్లో నిజాయితీ పెంపొందుతుంది.

పిల్లలు తమలో తాము దెబ్బలాడుకునేటప్పుడు వాళ్ళని మంచిమాటలతో నెమ్మదిపరచి, సుహృద్భావం పెంచాలి.

ప్రతీదీ తెలుసుకోవాలనే జిజ్ఞాస వుంటుంది బిడ్డలకు. వాళ్ళు వేసే ప్రశ్నలకు ఓపికగా సమాధానాలు చెప్పాలి.

తమ ఆటవస్తువులు, బొమ్మలు, పుస్తకాలు వగైరాలను పిల్లలే జాగ్రత్తగాదాచిచక్కగావుంచుకునేటట్లు నేర్పాలి. ఇది వారి భావికి ఎంతో వుపయోగపడుతుంది. పరిశుభ్రత, మంచి అలవాట్లు నేర్పాలి. ఇతరపిల్లలతో స్నేహభావాన్ని కల్పించడం చాలా అవసరం. తోటివారిపట్ల బిడ్డలు శ్రద్ధాదరాలు చూపేలా నేర్పడమంటే, మానవత్వాన్ని అందరిపట్లా అలవర్చడమన్న మాట. మొదట్నుంచీ అందరిపట్ల ప్రేమ, స్నేహభావం బిడ్డలకు తమకుటుంబంలోనే అలవడాలి. తలిదండ్రుల నడవడి ఆదర్శంగా వుండాలి. అనుకరణ జీవులు పిల్లలుగనుక పిల్లలఎదుట యితర్లను తూలనాడడం మానాలి. అవతలివారిలోని వుత్తమగుణాల్ని గుర్తించేలా నేర్పాలి. సరిగా, మర్యాదగా మాట్లాడేటట్లు పిల్లల్ని తయారు

చెయ్యాలి. మంచి అభిరుచుల్ని కల్పించడమూ, జీవితంలోను, సాహిత్యంలోను, ప్రకృతిలోను, కళల్లోను అందాన్ని గ్రహించేలా బిడ్డలకు శిక్షణగరపాలి.

తమ ముద్దుకోసం పిల్లల్ని ఏడ్పించి ఆనందిస్తారు కొందరు. పసిబిడ్డలను బాధించడం క్రూరం.

నవ్వు పిల్లలకు పరమానందప్రదమైనది. నవ్వువల్ల వారి ఎదురురొమ్ము పెరిగి, శ్వాసకోశములు బలపడతాయి. రక్తము బాగా ప్రవహించి, హృదయం సంతోషంతో ఉప్పొంగుతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. కిలకిలలాడే పిల్లల ఆరోగ్యానికి ఏ లోపమూ వుండదు.

తలిదండ్రులు తమ ఆస్తిపాస్తులను పెంచి ప్రయోజనం లేదు. పిల్లలు మంచిప్రవర్తనలేనివారైతే అన్నివిధాలా అనర్థకమే. కనుక ప్రతిదినమూ పిల్లలవిషయమై మంచి శ్రద్ధ తీసుకుంటూ, వారి పెంపుదలకు కృషిచేయడం చాలా అవసరం.

సంసారజంజాటంలోపడి కొట్టుకునేవాడికి 1. సంతానం 2. భార్య, 3. సజ్జనమైత్రి—ఈ మూడే ఊరటకలిగించేవి అన్నారు.

క్రమంగా పండిపోవటం

"To know how to grow old ise the master work of wisdom, and one of the most difficult chapters in the great art of living"

—Amie.

వార్ధక్యాన్ని పొందటం ఎలాగో నేర్చుకోవటం సిద్ధహస్తుల పని. అది జీవనకళలోని ప్రముఖభాగం.

భారతీయ కుటుంబవ్యవస్థలో చిన్నా పెద్దా కలిసి ఉండి, వారి ఉభయులకు ఎటువంటి కష్టాలు కలగకుండా సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని ఆశయం. వృద్ధులకంటె పిల్లలను గురించి ఎక్కువ శ్రద్ధ తీసుకోవలసిన అవసరం అధికంగా ఉన్నది, వారికి ఏమీ తెలియదు కనుక.

బాల్యదశ అందరినీ ఆకర్షిస్తుంది. వారు పాపపుణ్యాలను ఎరుగరు. కులమతభేదములు వారికి తెలియవు. ధనికులు, దరిద్రులు వారికి సమానులే. వారు దేకీని బానిసలు కారు. వారికి అసూయ ద్వేషాలు లేవు. పండువంటి మనస్సు, వెన్నవంటి హృదయం.

వృద్ధులకు రాగద్వేషాలధికం. ఫలానా పదార్థమైతేనే తింటాం అంటారు. కోపతాపాలు జాస్తి. ఇష్టాయిష్టాలు ఎక్కువ. భయభ్రాంతులు వారిమీద రాజ్యం చేస్తాయి. కొన్ని సందర్భాలనుబట్టి వారియెడ అధికశ్రద్ధ చూపవలసిన అవసరం అధికం.

పాశ్చాత్యులలో స్త్రీలకు ప్రతి సందర్భంలోను గౌరవం చూపటం ఆచారం. మనకు వృద్ధులకు మర్యాద చూపటం ఆచారం. చిన్నపిల్లలు స్త్రీలకంటే పెద్దలను పూజిం చాలని మనకు శల్యగతమైనది. జాతికులమతభేదం లేకుండానే పెద్దలను గౌరవించటం మన ఆచారం. మనువు దాన్ని గురించి బాగా చెప్పాడు. పెద్దలకు బరువుబాధ్యతలుండ కూడదని, వారు శారీరకంగా శ్రమపడరాదని మన సంప్రదాయం. అందుచేతనే ప్రభుత్వంకూడా వృద్ధాప్యం రాగానే పనినుండి తొలగించి పింఛను యిస్తుంది.

తల్లిదండ్రులను తాతముత్తాతలను గౌరవించటం, వారికి కావలసిన విధంగా తోడుపడటం మన సంప్రదాయం. వృద్ధజన సేవచేయటం గౌరవంగా భావింపబడుతున్నది. అది సంస్కార లక్షణంగా భావింపబడుతున్నది. సామాన్య మానవుడు తన పిల్లలను ప్రేమిస్తాడు కాని, సంస్కారం కలవాడు తన తల్లిదండ్రులను పూజిస్తాడు. సంతానాన్ని పోషించటం పశుధర్మం, తల్లిదండ్రులను పోషించటం మానవధర్మం. తల్లిదండ్రులు నిజంగా మనకు ప్రత్యక్ష దేవతలు, మనకు జీవనప్రదాతలు. మనలను పెంచిపోషించారు. వార్ధక్యంలో తిరిగి వారిని పోషించటం మనధర్మం, ఇది కృతజ్ఞతతో కూడినది కాదు, ప్రేమతో కూడినది. "తల్లిదండ్రుల యెడ దయలేని పుత్రుడు పుట్టనేమి? గిట్టనేమి? చదలులో పురుగు పుట్టదా గిట్టదా విశ్వదాభిరామ వినురవేమ." అటువంటి నీచులను వేమన పురుగులుగా చూచాడు. పాశ్చాత్యులకు మనకు, కొట్టవచ్చినట్లుగా కనపడే భేదం ఏమిటంటే, వారూ మనమూ వయస్సు ఎడలచూపే దృష్టిభేదం. మనము ఒక పరాయి మనిషి కనపడగానే ఊరూ పేరూ అడుగుతాం, తర్వాత వయస్సు సంగతి అడుగుతాం. వారు ఒకరిని ఒకరు పలకరించుకోరు. మూడవవాడు వచ్చి ఇద్దరిని పరిచయం చేయాలి. ఇక వయస్సు సంగతి అడగటం అపచారం. వారు వయస్సు దాచుకొంటారు. మనం వయస్సును గౌరవిస్తాం. యౌవనంలో పోతే నడిమంతరపుచావు చచ్చాడంటాం. వయస్సుకు మనలో గౌరవం వున్నది. చివరకు బిచ్చగాడు ముసలివాడై

వస్తే అతణ్ణి ఎక్కువ కనికరంతో చూస్తాం. 61 ఏడు వచ్చేసరికి మనం ఆనందంతో షష్టిపూజ చేసుకొంటాం.

పండిన వృద్ధులను చూచినప్పుడు వారిని దేవతలు ఆశీర్వదించినట్లు భావిస్తాం. మన ఆచారప్రకారం పెద్దలు మాట్లాడితే పిన్నలు వినాలిసి వేగాని నోరు మెదపకూడదు. దాన్నిబట్టి పెద్దల యెదుట మనకు చెవులున్నట్లూ, నోరు లేనట్లూ భావించబడుతుంది. ఇట్లాగే అన్నలు మాట్లాడుతుంటే తమ్ముళ్లు వినాలి. ఈ మాదిరిగా మన సమష్టి కుటుంబాలలో భావింపబడేది. అదొక సత్సంప్రదాయంగా తలచేవారు. ఈ సంప్రదాయం పాటించినవారే సంఘంలో రాణించగలరు. నీవు శాసించాలంటే ముట్టమొదట విధేయత చూపమని ఆంగ్లంలో ఒక సామెత. దీనిలో చాలా అర్థం వున్నది. The organised life of a nation is politics. క్రమబద్ధమైన జాతి జీవితమే రాజకీయాలన్నారు.

ఇంక అసలు సంగతి ఏమిటంటే తాము యువకులమే అని చెప్పుకుంటారు. అంటే తాము ఆరోగ్యంగా వున్నామని, ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి వృద్ధాప్యానికి తేడా లేనట్లు భావిస్తారు.

వయస్సులో పెద్దనగానే కష్టసుఖాలను కాచి వడపోశాడన్నమాట. జీవితమంటే అతనికి తెలుసన్నమాట.

పాశ్చాత్య దేశాల్లో వయస్సుమళ్ళినవారు కూడా ఏదో పనిపాటలు చేస్తూ తమ వ్యక్తిస్వాతంత్ర్యాన్ని కాపాడుకొంటున్నామనే దృష్టితో ఉంటారు. వ్యక్తిస్వాతంత్ర్య కాంక్షయందుండే ప్రేమ, గౌరవంచేత, వారు తమ పిల్లల

పోషణ క్రింద ఉండటం అవమానంగా భావిస్తారు. ఇది మంచి
దిగా మనం భావించం. దాదాపు పాతికేళ్ళు వచ్చేవరకు తల్లి
తండ్రులు పిల్లల పోషణకై అష్టకష్టాలుపడి వారిని అభివృద్ధి
లోకి తెస్తే, వయసుమళ్ళిన తల్లిదండ్రులను పోషించటం
ఒకగొప్పా? "ఆలిని పోషించటం ఊరికి ఉపకారమా?" అన్న
సామెతగా భావించబడుతుంది.

మనదేశంలోగాని ఇతర ప్రాచ్యదేశాలలోగాని తల్లి
తండ్రులు ఇది తప్పుగా భావించరు. పిల్లలను పెంచి పెద్ద
వాళ్ళని చేసినప్పుడు వారి పోషణలో ఉండటం అన్యథా
భావించటం ఏమిటి? మనలో ఈ ఒంటెత్తు బ్రతుకు లేనేలేదు.
అందరు కలసిమెలసి గృహజీవనం చేయటమే గొప్పగా
గుర్తించబడుతుంది. వృద్ధాప్యంలో బిడ్డలపోషణలో ఉండటం
అదృష్టంగా అంగీకరించబడుతుంది. తల్లిదండ్రులను ఎవరైనా
సరిగా చూడకపోతే మనదేశంలో వారిని చీవాట్లు వేస్తారు.
అటువంటివారికి గౌరవంలేదు.

పాశ్చాత్యదేశంలో వృద్ధజనం తమ సంతానానికి
ఎందుకు బాదరబందీగా ఉండాలని హోటళ్ళల్లోవుండిఆస్పత్రు
లలో ఊపిరి విడుస్తారు.

మనలో తల్లిదండ్రులను పోషించటం బాధ్యతగా
గుర్తింపబడింది. ఏ ఋణం తీర్చినా తీర్చకపోయినా ఫరవాలేదు
గాని, తల్లితండ్రుల ఋణం తీర్చటం తప్పనిసరి. అసలు మనం
తల్లితండ్రుల ఋణం తీర్చుకోగలమా? యథాశక్తితో వారి
సేవలు చేయగలం.

మన గ్రంథాలు, మన ఆచారాలు అన్నికూడా
తల్లితండ్రులను ప్రత్యక్షదేవతలుగా భావించి పూజించమని
చెప్పుతున్నాయి.

అందుచేత వృద్ధాప్యంవచ్చిందంటే మనలో ఎవరూ
భయపడనక్కరలేదు.

కనుక పండినమనిషి చీకూచింతా లేకుండా, పరలోక
సుఖాభిలాషతో, శాంతి ఆనందాలతో తనువును చాలిం
చటంకంటే కావలసిం దేమిటి?

ఏ దేశంలో పరిశీలించినా వార్ధక్యంలో ఉన్నవారిపైనే
సంఘసేవాపరాయణత్వం నిలిచిఉన్నటు కనపడుతుంది.
వయోవృద్ధులు లేని దేశం మానవసంఘసేవా వ్యాపారాల్లో
నడవనట్లు తోస్తుంది. వీరిద్వారానే సంఘ మర్యాదలు, జాతి
సంప్రదాయాలు, జీవితతత్త్వాలు పరంపరాగతాలవుతూ
ఉంటాయి.

సాంఘిక జీవనం

మానవుడు సంఘంలో జీవించే సాంఘికజీవి. పరులతో వర్తించటం, పరుల భావాలను, కార్యాలను, శీల గుణాదులను గాంచి నేర్చుకోవటం, పరస్పరం గ్రహించి అభివృద్ధి చెందటం, సమన్వయశక్తి అలవరచుకొనట — ఇవే మానవాభివృద్ధికి మార్గాలు.

మానవుడు తనంతట తాను సంఘంలో నుండి రాణించాలి. సంఘానికి నేర్పాలి, సంఘం ద్వారా నేర్చుకోవాలి. స్వీయ శక్తి ఇతరులకు ఇవ్వాలి. తాను ఇతరుల నుండి గ్రహించాలి, ఒకరివల్ల ఒకరు ప్రకాశించాలి.

మానవస్వభావము

మానవుడు సంఘజీవి. సంఘము అంటే వ్యక్తుల కూటమి. సంఘం ఉన్నప్పుడు మానవస్వభావం ఏమిటో గ్రహించాలి. మానవస్వభావం గ్రహించినప్పుడే ఏ వ్యక్తి అయినా సంఘంలో రాణించేది. అతనికి సంఘానికి కూడా అది లాభదాయకం.

ఉన్నత ఆశయాలు, ఆదర్శాలు మానవునకు ప్రియమైనవి గావు. తనసంగతే — 'నేను' అనే చిన్నమాటే — మానవకోటికంతకు ప్రియమైనది. నేను అనేదానితోనే అసలు జ్ఞానం ఆరంభమైనది. నా ఇల్లూ-వాకిలి, నా పెళ్ళాము-బిడ్డలు, నా దొడ్డీ-దోవ, నా చుట్టాలూ-పక్కాలూ, నా డబ్బూ-దస్కము, నా ఆరోగ్యమూ-భాగ్యమూ నా కులమూ-గోత్రమూ, నా మతం నా దేవుడు, మిగతావన్నీ తర్వాత వచ్చేవి. తన ఆయుష్యం తనకారోగ్యం ఎంత దెప్పినా, ఎన్ని "నా పొట్టకు శ్రీరామ రక్ష" అనేదాన్ని అపహాస్యం చేసినా అందరూ తమసంగతి తర్వాతనే ఇతరుల సంగతులను చూచేది. తనకుమాలిన ధర్మం మొదలు చెడ్డ బేరం అన్నసామెత అందరెరిగినదే. ఈ సంగతి గుర్తించకపోతే అంధకారబంధురమే.

సుమతీశతకకర్త మానవస్వభావం బాగా ఎరిగినవాడు కనుకనే ఇలా అన్నాడు:

'తన కలిమి ఇంద్రభోగము
తన లేమియే సర్వలోకదారిద్రంబున్
తనచావు జగత్ప్రళయము
తను వలచినది రంభ తథ్యము సుమతీ.'

సంఘం అంటే నేను, నాది అని తాపత్రయపడే మానవసముదాయమే. ప్రతిమానవుడు తన కోర్కెలను, అవసరాలను తీర్చుకోటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. అందుకు వ్యతిరేకంగా ఎవరైనా అడ్డంవస్తే మాటలతోగాని, చేతులతోగాని ప్రతీకారంచేయటానికి ప్రయత్నిస్తాడు.

ఈ అహంభావం కేవలం చెడ్డదిఅని చెప్పటానికి వీల్లేదు. నేనూ, నా యిల్లు, నా దేశం, నా మతం అనే భావాలు ఉండే మనిషి తన ఇంటిని దేశాన్ని ఉత్తమమైనదిగా చేయటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. ఈభావమే మనిషిని ముందడుగు వేయించటానికి, అభ్యుదయానికి ఆధారభూతమైనది. నాది అనేది లేకపోతే నాగరకతలేదు.

మనం మాట్లాడే ప్రతివాక్యంలోను, నేను, అనేమాట తప్పకుండా ఉంటుంది. నేను ఉపన్యాసం చెప్పేటప్పుడుగాని మాట్లాడేటప్పుడుగాని ప్రతివాక్యంలోను ఉంటుంది. నేను అనే మాట మనిషికి చాలాప్రీతి.

పత్రికకు ఒక వ్యాసంవ్రాస్తే పత్రికరాగానే చూచేది తన వ్యాసాన్నే. అట్లాగే పత్రికలో పరీక్షాఫలితాలుపడితే చూచేది తన నెంబరే. మిత్రులతో కలసి ఫోటోతీయించుకుంటే మొదటిగా చూచేది తన బొమ్మనే.

ప్రతివాడు తన ప్రత్యేకతను ప్రకటించుకోవాలని తలుస్తాడు. కనుక భిన్నంగా ప్రవరించటం ఆపద తెచ్చుకోవటమే. ప్రతివాడు తానొక ప్రపంచాన్ని సృష్టించుకొని తన ప్రాముఖ్యాన్ని కోరుకుంటూ ఉంటాడు.

ప్రపంచంలో ప్రాముఖ్యం పొందాలంటే ఇతరుల హృదయాన్ని గుర్తించి ప్రవర్తించు. ఇచ్చి పుచ్చుకోవటం మానవనైజం. కనుక నన్ను ఇతరులు ప్రేమించాలంటే నీవు ముందు ఇతరులను ప్రేమించు, అప్పుడు అందరు నీకు మిత్రులే.

పేరు. ప్రతి వ్యక్తికి తన పేరుకంటే ప్రియమయినది మరొకటిలేదు. పేరుపెట్టి పిలునగానే ప్రతివాడు ఉప్పొంగిపోతాడు. దానిని గౌరవంగానో, ఆప్యాయంగానో పిలిస్తే మరింత సంతోషపడతాడు. ఈ కిటుకు గ్రహించే అమెరికా ప్రెసిడెంటు రూజ్వెల్టు, ప్రతివారినీ చివరకు కారు డ్రైవరును కూడ పేరుతో పిలిచేవాడు. వారెంతో ఆనందించేవారు. తన పేరేకాదు, తన భార్యబిడ్డల పేర్లుకూడ అతనికి చాల ఇష్టం.

తనపేరంటే ఇష్టం వుండటంవలననే అతనిని నలుగురు మెచ్చాలని శాశ్వతంగా తనపేరు నిలవాలని చూస్తాడు. అందుకే సప్తసంతానాలు ఏర్పడ్డాయి - తటాకము, నిధి, అగ్రహారము, దేవాలయము, వనము, ప్రబంధము, పుత్రుడు, ఈ ఏడు సంతానాలే.

ఈ ఏడింటిలోను చెడకుండా అధికకాలం వుండేది కృతే. అందుచేతనే కవులను పోషించి వారివల్ల గ్రంథాలను అంకితము పొందారు రాజులు. ధర్మకార్యాలుచేసేవారు కీర్తికొరకే. ఈ గ్రంథాలు రచించేవారూను. ఈ కీర్తికాంక్ష అందరకు ఉండేదే. కీర్తికాంక్ష అన్నా పబ్లిసిటీ అన్నా అపేక్ష

అధికం. మానవుడు, ధనానికన్న కీర్తినే కోరతాడు. ఇది అసహజమేమీకాదు. కీర్తికాంక్ష లేకపోతే మానవుడు దేనినీ సాధించగలిగేవాడుకాదు. కళలు శాస్త్రాలు మొదలగు సుఖసాధనలన్నీ కీర్తికాంక్ష లేకపోతే వృద్ధిచెందేవికావు.

ప్రశంస : ప్రపంచంలో ఏ కార్యమయినా సాధించాలంటే మనుష్యులకు ఉత్సాహం కలిగించాలి. వారిని ప్రోత్సహించాలి. పిల్లలనుసహితం తిట్టీ కొట్టి సాధించలేని పని ప్రశంసవల్ల సాధించవచ్చును.

ప్రశంసంటే పొగడ్తకాదు, పొగడ్తనేది పెదవులమీద నుండి వచ్చేది. ప్రశంసనేది హృదయంనుండి వచ్చేది.

మానవులలో మంచిగుణాలను పురికొల్పటం ప్రశంస వల్లనే. ఇటువంటి ప్రశంసావాక్యాల విలువ అంతా ఇంతా కాదు. మనం ఇతరులను ప్రశంసించినప్పుడు ఆ ప్రశంసింపబడ్డవారెన్నడూ మరువరు.

సానుభూతి : ఒక మంచిపనిచేసినా ఒక మంచిమాట పలికినా ఇతరులు సంతోషిస్తారు. పరులను సంతోషపెట్టటం కంటే పరమానందం ఈ పృథ్విలో ఏమున్నది?

నేనెందరిని సంతోషపెట్టగలను? నా వద్ద ధనములేదే అని సంకోచింపనక్కరలేదు. ధనమిచ్చి ఎంతమందిని సంతోషింపచేయగలవు? ప్రతిదినము అనేకులతో నీకు సంబంధం వుంటుంది. రిక్షావాడు, పేపర్లు అమ్మే పిల్లవాడు వస్తారు.

చెప్పులు పాలిష్ చేస్తానని మరొకరు వస్తారు. ఇట్లా రోజూ వెయ్యిమందితో సంబంధం. వారితో ఎన్నడయినా నీవు కారుణ్యదృష్టితో మాట్లాడావు? వారి జీవితాలపట్ల కాస్త కనికరం చూపావు?

నీవు వారికి అనాథశరణాలయాలను స్థాపించనక్కరలేదు. ఆర్థికసహాయం చేయనక్కరలేదు. ఒక్క సానుభూతి వాక్యం, ఒక్క కారుణ్యమయిన వీక్షణము, ఒక చిరునవ్వు వారి సంతోషానికి చాలు. నీవు హోటల్‌కి వెళ్ళినపుడు వడ్డించేవాడితో 'ఎంత కష్టపడుతున్నావోయ్' అను. మంగలి షాపుకు వెళ్ళినపుడు 'అబ్బాయి ఎప్పుడూ నిలబడే వుంటావు పాపం' అను, అతడెంతో కృతజ్ఞుడయి వుంటాడు. ప్రతివారు తన యెడల ఎవరైనా సానుభూతి చూపుతారా అని నిరీక్షిస్తూ వుంటారు. ఈ మాదిరిచేస్తే నీలో ఎంత మార్పు వస్తుందో చూసుకో. ప్రపంచానికి నెంత సహాయ పడగలిగావో తెలుస్తుంది.

పరాయివారి ప్రాముఖ్య : ఇతరులతో మాట్లాడేటప్పుడు ఎదుటిమనిషికి ఎక్కువ అవకాశమివ్వాలి. తమ వైపుకు తిప్పుకొనుటకు కొందరు అధికంగా మాట్లాడుతారు. ఇతరులకు అవకాశమివ్వాలి. ప్రతివాడు కొంత చెప్పాలని తలుస్తాడు. కనుక అతనికికూడ అవకాశమిస్తే సంతోషిస్తాడు.

ఇంతేకాదు, మనం ఏదైనా చేయదలచుకొన్నప్పుడు ఇతరులను సలహాలను అడిగితే వారు సంతోషిస్తారు. మనకు వారివారి అభిప్రాయాలు తెలుస్తాయి. నలుగురితో సంప్రదించి ఏదయినా చేయటం మంచిది. అప్పుడు నీకు వారు

చెప్పినదానిలో మంచి ఏదో గ్రహించటానికి అవకాశం కలుగుతుంది.

ఎవరైనా ఏదైనా పొరపాటుచేస్తే పట్టుకొని పడతిట్ట రాదు. అతడు ఏ పరిస్థితిలో చేశాడో, మనము అటువంటి పరిస్థితిలోవుంటే ఏమిచేస్తామో అని కొంచెం ఓర్పు కలిగి కారణం తెలుసుకోనాలి. ఎదుటవారి అభిప్రాయాలను ఖండించరాదు. కాస్త మృదువుగా మాట్లాడాలి. నా అభిప్రాయం వేరు అంటే చాలు. నీది తప్పు అని ఎవరినీ అనరాదు. ఎదుటవారి మనస్సు నొప్పింపరాదు. ఇతరులతో మాట్లాడేటప్పుడు వారికి ఆమోదప్రదములైన విషయాలను మాట్లాడాలి కాని మన ఇష్టంవచ్చినట్లు మాట్లాడరాదు.

సంభాషణ

"The art of conversation consists as much as in listening politely as in talking agreebly" —Atwell.

సంభాషణ జీవతావసరాల్లో ఒకటి. జీవితానందంలో గొప్పది. మంచి సంభాషణంత మధురమైనది మరొకటి లేదు.

బాగా మాట్లాడటం నేర్చినవారే బాగా చదువుకున్న వారికంటె నిత్యజీవితంలో రాణిస్తున్నారు. సంభాషణలో నేర్పరి తనం లేనిది ఎవరూ ఎందులోనూ నెగ్గలేరు.

మాట్లాడేటప్పుడు మన ధోరణిలోనే మనం ఉండరాదు. మన మాటలను వినేవారు ఎట్లా భావిస్తున్నారనేది

కూడా చూస్తూవుండాలి. ఇతరులతో మాట్లాడేటప్పుడు వారి అభిమానాలు, అయిష్టాలు గుర్తించాలి. వారి ముఖకవళికలు గమనిస్తూ వుండాలి.

సంభాషణద్వారా ఆకర్షించాలి.

"మాటలచేత దేవతలు మన్ననచేసి సుఖమ్ములిచ్చెదరు,
మాటలచేత భూపతులు మన్ననచేసి ధనమ్ములిచ్చెదరు,
మాటలచేత కామినులు మన్ననచేసి సుఖమ్ములిచ్చెదరు,
మాటలు నేర్వకున్న అవమానము న్యూనము
మానభంగమున్."

సంభాషణలో ప్రధానమైనది చిరునవ్వు. నవ్వుతూ మాట్లాడుతుంటే సమాధానం నవ్వుతూ చెప్పుతారు. ఇది నిత్యజీవితములో విజయానికి రాజమార్గం.

సంభాషణ సంగ్రహంగా సహజంగా వుండాలి.

సంభాషణలో మన్ననలేనిమాట మాటేకాదు కనుక సంభాషణలో మర్యాద మన్నన చాల అవసరము. అప్రియమైన మాటలు ఎవరినిగురించి మాట్లాడరాదు. వ్యక్తిగతవిషయాలు వివాదాస్పదమైన విషయాలు సంభాషణలో రానీయరాదు. ఆత్మస్తుతి, పరనింద పనికిరాదు. మంచి సంభాషణకర్త చక్కగా వినేవాడే.

సంభాషణలో పాల్గొనేవారందరికీ ఆమోదప్రదంగా, ఆనందకరంగా వుండాలి.

ఏ విషయానైనా, చక్కగా సంభాషించగల అదృష్టవంతులు కొందరే వుంటారు. అటువంటివారితో మాట్లాడటం ఆనందం, అదృష్టం.

మధురంగా మాట్లాడటం మంచిది. రసములలో మధురరసము అధికమైనది. దీనివల్ల చిత్తం ప్రసన్నమౌతుంది. మాధుర్యము అంటే ఎటువంటి కఠోరము కానిది.

పంచేంద్రియాలలో దేనికైనా మాధుర్యము కలుగవచ్చు. సుందరవస్తువులను చూచినపుడు నేత్రముల ద్వారా అది రూపమాధుర్యమగును. శ్రవణ పేయమగు శబ్దములు వింటూవుంటే శబ్దమాధుర్య మగును. మాధుర్యం కావ్యంలోనేకాదు కావలసినది లోకసంబంధంలో కూడ. మృదు మధురంగా మాట్లాడటమే మాధుర్యం.

మాటలలో ఎంత ఆకర్షణశక్తి వున్నదో సాధారణ జనులు ఎరుగరు. అది న్యూటన్ ఆకర్షణశక్తికన్న మిన్న అయినది. శబ్దాకర్షణశక్తి దేనిలో ఎంత అధికమో దాని ప్రభావము అంత అధికము. అది మానవులనేకాదు పశుపక్ష్యాదులనూ ఆకర్షిస్తుంది.

కోకిల పంచమస్వరాలాపన అందరిని ఆకర్షించి ముగ్ధులను చేస్తుంది. దీనినిబట్టి మనము గ్రహించాల్సింది మధుర ధ్వని అందరకు సుఖప్రదమని. కనుక మధురమైన వాక్కులను మనము వాడాలి.

మధుర సంభాషణ అంటే మృదువైన వాక్కులే కాదు, మృదువైన భావనకూడ వుండాలి.

మాట్లాడేటప్పుడు ఒక మధురమైన ధ్వనితో మాట్లాడటం అవసరం. అంటే ఇంపు సొంపు శబ్దముల ద్వారానేగాక చూపులవల్ల, కంఠస్వరంవల్లకూడ ప్రకటింపబడాలి. నీ హృదయమాధుర్యం నీ చూపులలోను, కంఠస్వరములోను

వ్యక్తముకావాలి. సుప్రసన్న వదనం, సుస్వరం, ప్రేమామృతదృక్కులు మొదలగునవి నీమాటల మాధుర్యానికి తోడునీడగా వుండాలి. మధురంగా మాట్లాడటం ఒక వశీకరణ మంత్రం.

చిరునవ్వు

మహాపురుషులందరూ మందహాసము చేసేవారే. అందంగా వుండటానికి ఎన్నో నగలు, నాణాలు, దుస్తులు ధరిస్తారు. చిరునవ్వు చిందులాడకపోతే అవి యెన్నివున్నా శవాలంకారమే అవుతుంది. చిరునవ్వే అందరిని ఆకర్షించేది. మాటలకంటే అభినయమే అధికంగా ఆకర్షించేది. నీవంటే నాకిష్టం. నిన్నుచూచి ఆనందించానని ఆ చిరునవ్వు చెబుతుంది.

గంభీరహృదయులను గాంచినపుడు భీతి, మూతి ముడుచుకొన్న వారిని చూచినపుడు అయిష్టం, చిరునవ్వుగల వారిని చూచినపుడు పరమానందం కలుగుతుంది. ఇది నిత్య జీవితంలో అందరకు అనుభవమే.

చిరునవ్వు దిగ్విజయానికి సులభమార్గం. ఒక చిరునవ్వుతో ఎంతటి కఠిన హృదయమునైనా కరిగించవచ్చు. చిరునవ్వులో అఖండమైన ఆకర్షణ వున్నది.

సాధారణంగా వైద్యులు రోగులను నవ్విస్తారు. అందువల్ల వారు ఆకర్షింపబడతారు.

నవ్వుముఖమే ఎరుగని ఒక వైద్యుడుండేవాడు. ఆయన మంచివైద్యుడేకాని ఆయనతీరు మంచిదికాదు. అందువల్ల

ప్రజలు ఆయనను ప్రశంసించేవారుకారు. ఆ తరువాత ఆయన తన లోపాన్ని గ్రహించాడు. ఆ మరుక్షణంనుంచి ఆసుపత్రికి వచ్చేవారి నందరిని మందహాసంతో ఆహ్వానించటము ప్రారంభించాడు. ప్రజలందరు అప్పుడు ప్రశంసించసాగారు. ఆయన వైద్యనైపుణ్యంకన్నా చిరునవ్వే అందరినీ ఆకర్షించింది.

కనుకనే అనుభవంగల వర్తకులందరూ చిరునవ్వుతో ఆహ్వానిస్తారు. మద్రాసు మొదలగు పట్టణాలలోను, విదేశాలలోను కొన్ని షాపులలో చిరునవ్వు నవ్వే స్త్రీలను పెడతారు. వారు చిరునవ్వుతో ఆహ్వానిస్తారు కొనేవారిని. వ్యాపారాభివృద్ధికి వారి అందచందాలు చిరునవ్వులు వ్యాపారులు వుపయోగించుకొని అమ్మకాలను పెంచుకుంటున్నారని అందరకు విదితమే.

భార్య ఎన్ని సపర్యలుచేసినా భర్తను మెప్పించలేదు. కాని ఇంటికి రావటంతోనే చిరునవ్వుతో భర్తను స్వీకరించి చేతిలో ఏదైనావుంటే అందుకొంటే, ఆనందపరవశుడు అవుతాడు.

ఇంటికిరాగానే ఇల్లాలిని చిరునవ్వుతో పలుకరిస్తే అన్ని కష్టాలను మరచి ఆమె అమితానందం పొందుతుంది. పెట్టిపోయని భాగ్యమిది. సంసారం స్వర్గమయం చేసుకోటానికి ఇది మంచి చిట్కా.

చిరునవ్వు ఇచ్చేవారికి తక్కువకాదు. పుచ్చుకునేవారికి ఎక్కువకాదు. అది స్నేహాన్ని కలిగించి పెంపొందిస్తుంది. వ్యాపారాన్ని ఉద్యోగాన్ని అభివృద్ధిచేస్తుంది. గృహాన్ని స్వర్గసీమగా చేస్తుంది. అది చేయలేనిది ఏమీలేదు.

చిరునవ్వు నిస్పృహ చెందినవారికి ఆశాజ్యోతి, మనోవ్యథకు మకరంద మందహాసం, మనస్సుకు నవనీతం.

ఆదరాభిమానాలను అందుకోటానికి ఈ లోకంలో ఉన్నదల్లా చిరునవ్వు ఒక్కటే. ఈ దరహాసిత వదనం జ్యోతిలాగ ప్రజ్వరిల్లి తన కాంతిచేత ఎనలేని ప్రయోజనాన్ని చేకూరుస్తుంది. చిరునవ్వుతో పలకరించటం నేర్చుకుంటే చిరచిరలాడే ముఖం ప్రపంచంలో ఎక్కడా ఉండదు.

మానవుడు

మానవుడు జంతువులకుఅన్న, దేవతకు తమ్ముడు" అన్నాడు రవీంద్రుడు. యుగయుగాల జ్ఞానంతో పాటు, తరతరాల వెర్రికూడా సంక్రమిస్తూనే వుంది. అందుచేత ఏమనిషీ కేవలం సన్మార్గుడూ కాడు, దుర్మార్గుడూ కాడు. కొందరిలో మంచిగుణాలెక్కువ. కొందరిలో దుర్గుణాలు అధికం. కనుకనే ఒక్క లోపంకూడాలేని ఏ మహాపురుషుడు లేడని అబ్రహాంలింకన్ అన్నమాట అక్షరాలా నిజం. మానవులను మంచివారని చెడ్డవారని విభజించి చూడటం బహు స్థూల భాగం. మనుష్యుల్లో అధిక దౌర్బల్యాలున్నాయి, అలాగే అనంతశక్తులూ ఉన్నాయి. మనిషిలో మనిషి వున్నాడు.

మంచి చూడు

ప్రతి వ్యక్తిలోను, ప్రతి వస్తువులోను, మంచీ చెడూ ఉంటాయి. చెడ్డనువిడిచి మంచిని చూడటంవల్ల వాతావరణం మారుతుంది. మనస్సులో ఉత్సాహం ఉప్పొంగుతుంది. ప్రపంచమంతా ప్రేమవర్షపు జల్లుతో ఆర్ద్రిత కలుగుతుంది. మానవ జీవితం సార్థకమౌతుంది.

చక్కని హృదయానికి చక్కని వెలుగు, మధురమైన ప్రేమకు మచ్చలేని ఆనందం, జీవితసమస్యలకు మంచితనానికి మించిన మందులేదు.

భగవంతుణ్ణి, భగవత్ స్వరూపులైన మానవుల్ని ప్రేమించగలిగితే అందులోనుంచి త్యాగం, తృప్తి, మంచితనం, ఒకదాని వెనుక ఒకటి తరుముకుంటూ వస్తాయి.

'మంచియన్నది పెంచుమన్నా.'

ఆధ్యాత్మిక [illegible]

ఆధ్యాత్మికమంటే అంతానికి ఆనందానికి కళ్ళు తెరవటం.

ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి నిత్యజీవితానికి సంబంధంలేదంటారు కొందరు. ఈ లోకాన్నుండి తప్పించుకొని పారమార్థికత్వానికి పరుగులెత్తుతారు. మతంయొక్క పరమార్థంలో అధికల్గి చేమేలు ఈ లోకానికి సంబంధించింది కాదనే ఊహలో సామాన్య సాంఘిక విధానానికి దూరమవుతారు. నిజమైన సుఖం(ప్రపంచ) సంసార త్యాగంవల్ల దొరకదు. దాని యథార్థత్వాన్ని గ్రహించటంవల్ల లభిస్తుంది.

నిజానికి మోక్షం, నిర్వాణం, దైవరాజ్యం అనేవి ప్రస్తుత స్థితి గడచిన తర్వాతనే లభించును అనడంగాని, దానికి దూరమై ఎక్కడో వున్నవి అనడంగాని సరిగాదు, స్వర్గరాజ్యం అనేది మానవుని మరణానంతరం చేరే విశ్రాంతి స్థలం అనడంగాని, అది ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఈ భూమికి వస్తుంది అనడంగాని తలచటంగాని అవివేకం. అది ఆత్మాభివృద్ధితో కలిగే ఉత్తమ చైతన్యం. మనభౌతికజీవితానికి కట్టుబడక ఆత్మశక్తితో మనం ఇక్కడే మోక్షం సాధించవచ్చు. ఆత్మరాజ్య నైష్ఠిక పరిపుష్టిలో స్వారాజ్యం అంది వస్తుంది.

జ్ఞానికి లక్ష్యం భగవంతుడు. మనస్సుకు లక్ష్యం సౌమనస్యం. ప్రేమకు ఆనందానికి లక్ష్యం సౌందర్యం.

ఈశ్వరుని ప్రేమించదలిచితే ముందు నీ ఇరుగుపొరుగును ప్రేమించు.

ఈశ్వరుని విశ్వసిస్తే సమస్తము ఈడేరునంటారు కొందరు. ఈశ్వరవిశ్వాసమే సర్వఅనర్థాలకు మూలమంటారుమరికొందరు.

ఈశ్వరుడుండనీ ఉండకపోనీ, ఈశ్వరుణ్ణివిశ్వసించిన మనస్సు, ఈశ్వరుణ్ణి నిరాకరించిన మనస్సు, ఈశ్వరత్వాన్ని అందుకోకపోతే ప్రయోజనమేమిటి?

చాలమంది భయంమూలంగా భగవంతుని విశ్వసిస్తే కొందరో తమ సంపూర్ణ హృదయంతో విశ్వసిస్తారు.

ఏదో ఒక ఉన్నత ఆదర్శాన్ని సాధించటమే మానవ జీవితానికి లక్ష్యంగా ఉండవలెననేదే మతాలకి మూలం. ఆ ఆదర్శాన్ని స్వర్గం అని కొందరు, ముక్తి అని మరికొందరు మానవకళ్యాణమని ఇంకా కొందరు అంటున్నారు.

ఇంద్రియ సుఖాలను అనుభవిస్తూ స్వార్థ భూయిష్ఠమైన జీవితం గడపటం నీచం అనే భావం అందరిలోనూ కనిపిస్తుంది. స్వార్థాన్ని వదిలి పరమార్థాన్ని సాధించటమే మతం.

మానవ జీవితంలోని ఉత్కృష్టతకు ఇదే మూలం; ఇదే ఆధారం, ఇదే మతంగా పరిణమిస్తుంది.

సర్వవస్తువులకు మూలభూతుడైన భగవంతుతుడు ఒకడు ఉన్నాడు; ఆ మూలజ్యోతిలోని ఒక్కొక్క స్ఫులింగం ప్రతి మానవునిలోనూ వెలుగుతున్నది. మానవుడు జీవిత విధానం వల్ల ఆ స్ఫులింగాన్ని ఉద్దీప్తం చేసుకోటానికి, నిస్తేజం చేసుకోవడానికి కూడా వీలున్నది.

దాన్ని ఉజ్జ్వలం చేసుకోవాలంటే మానవుడు తన అంతశ్శత్రువులైన కామ క్రోధాదులను నిగ్రహించుకొని ప్రేమ సౌహార్ద్రాలను వృద్ధిచేసుకోవాలి; ఇతరులు నీపట్ల ఏవిధంగా ప్రవర్తించాలని ఆశిస్తున్నావో ఆ విధంగా నీవు వారియెడల ప్రవర్తించటమే అందుకు ఆచరణీయమైనమార్గం. ఇవే సర్వమత సమ్మతములైన ప్రాతిపదిక సిద్ధాంతాలు.

దీనినే మనఋషులు 'ఏకం సత్ విప్రా బహుధా వదంతి.' అన్నారు. 'ఆవు లెన్ని రంగులుగావున్నా పాలన్నీ తెలుపే' మతములలో భిన్నత్వం లేదు. విశ్వజనీనత అన్ని మతాలలోనూ ఉన్నది. తెలుసుకోలేనివారు, మా మతం గొప్పంటే, మామతం గొప్ప అని ఆవేశపడతారు.

ఈ సత్యాన్ని మన కళ్ళెదుట రామకృష్ణపరమహంస అనుష్ఠించి మార్గాన్ని చూపాడు. ఆయన శిష్యుడు వివేకానందస్వామి వేదమతమంటే ఏమిటో విప్పి ఇట్లా చెప్పాడు:

"ప్రతి జీవిలోను దైవత్వం గర్భితంగా వున్నది. బాహ్యాంతర ప్రకృతిని అంతా నిరోధించి అంతర్గతమైన ఈ దైవత్వాన్ని వ్యక్తంచేయుటమే మతమొక్క పరమావధి.

దీనికొరకై కర్మ భక్తియోగ జ్ఞానమార్గాలలో ఏదో ఒకదాన్నిగాని, కొన్నిటినిగాని, అన్నిటినిగాని అవలంబించి ముక్తుడవగుము. ఇదే తత్త్వసారము."

ప్రపంచమూ సంసారమూ నిరర్థకమని లేనేలేవని చెప్పక, ఈ ప్రపంచమూ, ఈ సంసారమూ ఎటువంటిదో తెలుసుకో అప్పుడు బాధితుడవు కాకుండా ఉందువు అని వేదాంతం బోధిస్తుంది.

నేనీ జీవితానందాన్ని అనుభవిస్తున్నాను, నా జీవితం ఆనందమయమైవున్నది, అని తత్త్వదర్శి చెప్పగలడు.

ఎవడు తన ప్రపంచసంబంధమైన విధులను విడిచి, కేవలం దేవునిపూజచేస్తాడో వాడు భగవంతునికి శత్రువేకాని మిత్రుడు కాడని విష్ణుపురాణం చెప్పుతున్నది.

ఈ ప్రపంచములో మనకు విధాయక కృత్యమున్నదని గ్రహించి, దాన్ని నిష్ఠతో చేయటం కర్తవ్యంగా భావించాలి.

ఆధ్యాత్మికానుభూతులలోని ఆత్మవిస్మృతి పనికిరాదు. ధ్యానమననాలవల్ల ఆత్మశాంతిని అలవరచుకొని దానిని క్రియాశక్తిగా పరిణమింపచేయమని ఉపనిషత్తులు ఉద్ఘోషిస్తున్నాయి.

మానవులలో మానసిక పరిణామము తేవాలి: లేకపోతే వేదాంతం నిరర్థకం.

ప్రపంచాన్ని మార్చాలనేవారు ముందుగా తాము మారాలి. ఉన్నతాదర్శంకలిగి నడచుకోవటానికి ఆర్ద్రిత కరుణ అవసరం. ధర్మానికి మూలం శాస్త్రంకాదు, మానవ హృదయం. ఈ విషయం అన్ని యుగాల్లోను ఘోషింపబడుతూనే ఉన్నది. ధర్మాని కంతకు మూలం మానవత్వం.

భగవానుని బహిరంగంగా పూజచేయటం తేలిక. అందుకే విగ్రహారాధన పూజ, వ్రతాలు. "ప్రతిమాను అల్పబుద్ధీనాం"

నరునిలోని నారాయణుని గాంచటం కష్టం. కాని అదే పరమార్థం. "బైట ఎంత వెతికినా ఏమీ ప్రయోజనం లేదు. అంతా లోపలనే ఉంది. అంతర పూజవల్లనే ముక్తి కలుగుతుంది. శరీరంలో ప్రభువు ఉన్నాడు. కనుక శరీరమే దేవాలయం. అదే పుణ్యక్షేత్రం." అన్నాడు దావూద్.

"కొండలెక్కాను, నదులలో మునిగాను, కాని ప్రభూ! నీవు నా వెంటనే వున్నావని తెలిసికోలేక పోయాను" అని దారా అన్నాడు.

కస్తూరిమృగం, కస్తూరివాసన, తనదే అని గుర్తించకుండా, ఎక్కడనుంచో వస్తున్నట్లు, భావించునట్లు, మానవుడు తనలో దేవుడున్నాడని గ్రహించక దేవుడెక్కడో వున్నట్లు వెదుకుతాడు.

కబీరు బంగారుపలుకు ఇదే, "దేవుడు బైట గుళ్ళల్లో మసీదుల్లో వెతికినంతకాలం దొరకడు. అతడు అందరిలోను వున్నాడు. మానవహృదయం అతన్ని చూచినప్పుడే మత కక్షలు మాయమగుతవి."

"ప్రేమ స్పర్శవల్ల కామం త్యాగం అవుతుంది.
మానవుడు మాధవుడౌతాడు.
భక్తుని హృదయంలోనే వుంది.
జీవితమనే అక్షరాలలో వ్రాయబడ్డది శాస్త్రం.
కాని కొద్దిమందే దానిని గ్రహించేది.
చాలమంది హృదయవేదాన్ని వినలేని బధిరులు"

—బావుల్

మనోనిశ్చలత, సంఘప్రేమ, ఈ రెండే మతసారము అని ఉపనిషద్వాక్యము.

అంతరమనస్సునకు సంబంధించినవరకు నిర్భయంగా ఉండటం, ప్రాపంచిక దృక్పథం మేరకు సర్వజీవులయందు

ప్రేమబద్ధులగుట అనేవే మతంయొక్క అంతర బాహిర చిహ్నాలు.

బుద్ధభగవానుడు అంతరనైశ్చల్య బాహిర ప్రేమ తత్త్వాన్ని వ్యాప్తంచేయటానికే కృషిచేశాడు.

నీ స్వభావాన్ని సుశిక్షితం చేసుకో, అప్పుడు నీవు, నీ జీవితాన్ని, ఈ నిర్మలదేవాలయము ముందుఉండే ఒక వస్తువుగా మలుచుకోగలవు.

మతమంటే అంతర పరిణతే. రాతిగుండెని తీసి, మదులమాంస హృదయాన్ని ప్రవేశపెట్టటమే.

ఇది బయట ప్రపంచానికి సంబంధించిందికాదు, నీలో నీవు చేసుకోవలసిందే.

ఆత్మ పునర్నిర్మితమైనప్పుడు పరిసరాలన్నీ దానితోనే మారిపోతవి. కనుక మతలక్ష్యం ఆత్మ పునర్నిర్మాణమే. దీనినే పునర్జన్మఅని, ద్విజత్వమని పరిణామమని, వెలుగు చీకటిని తొలగించటం అని, బాప్తిజం అని [జ్ఞానస్నానం] అంటారు.

మానవులకు అవతారంలో విశ్వాసముంది. ఆధ్యాత్మికంగా మానవునకు ఎంతటి ఉన్నతాశయం ఉన్నదో ఈ విశ్వాసం తెలియజేస్తుంది. దైవమంతటి వాడైనప్పుడే మానవునికి తృప్తి శాంతి కలుగుతుంది. కాబట్టి ఈ స్థితిని పొందటానికిచేసే కృషి ఉత్తమోత్తమైనది, ఇదే మానవుని చరమలక్ష్యం. ఇదే మోక్షం. ఇదే ఆత్మ సాక్షాత్కారం."

"తన్ను తాను తెలుసుకొనటానికి చక్కని రాజబాట చూపించటానికే భగవద్గీత రచించబడింది.

"పనులు చేస్తూవుండు. ఫలితాన్ని ఆశించవద్దు. హృదయాన్ని నిరంతరం మథించటంవల్ల ఇది సిద్ధిస్తుంది.

"భక్తి అలవరుచుకో. జ్ఞానం దానంతట అదేవస్తుంది. కరుణామయుడే భక్తుడు, నిత్యసంతోషి.

సంపూర్ణ శాంతే మోక్షం"

—మహాత్మా గాంధి

"మీరు నిర్వాణాన్ని పొందితే మాగతి ఏమి"టని గౌతమబుద్ధుణ్ణి శిష్యుడైన ఆనందుడు ప్రశ్నించాడు. "నాలోనేగాదు, జ్ఞానం అందరిలోను వున్నది. కనుక నీకు నువ్వే మార్గదర్శకమైన జ్యోతిగా తయారై నిన్ను నీవే శరణుపొందు" అన్నాడు.

ఇట్లాగే ఏసుక్రీస్తు కూడా చెప్పాడు. ఒకనాడు క్రీస్తు జెరూసలేము వెళ్ళుతుంటే అతని శిష్యులగు జేమ్సు, జాన్ "స్వామీ! మేము మీతో సరిసమానులం కావటానికి మేము చేయవలసిన సాధన చెప్పండి" అనిఅడిగేసరికి "ఇదెంత జ్ఞానశూన్యత! మీ మాటల్లోని అర్థమే మీకు తెలియనట్లున్నది. ప్రతివాడు స్వశక్తిచేత కృషిచేసి ఈశ్వర రాజ్యాన్ని చేరగలడేకాని, మరొకని ప్రయత్నంవల్ల, సహాయంద్వారా ఎన్నటికీ అటువంటి పని జరగదు!" అన్నాడు.

మానవుడు జీవితాన్ని అర్థం చేసుకోవటం కాదు, జీవించాలన్నాడు ఒక తాత్వికుడు.

"తత్త్వమసి" అనేకాదు, "విశ్వమసి" అనమన్నారు ముట్నూరి కృష్ణారావుగారు.

దీనినే కబీరు ఇలా వివరించాడు: "పరమాత్మ అంతరంగంలోనే ఉంటుందనేవారు బాహ్యావస్తువులను, జగత్తును అవమానపరుస్తున్నారు. అలాగే అతడు వెలుపల ఎక్కడో వున్నాడనే వారూ యథార్థ వాదులు కారు."

అంటే ఈశ్వరుడు లేనిచోటు లేదన్నమాట. ఆయన సర్వమయుడు.

"ఈ విషయంలో దేవునికి వేదమంత్రాలకు, యజ్ఞకర్మలకు, దక్షిణలకు స్థానంలేదు. ఆత్మనిష్ఠమైన ఆత్మను ఆత్మ ద్వారా ఎల్లప్పుడూ ఏకాగ్రతతో ధ్యానించు" అంటాడు రమణమహర్షి.

అన్నిమతాలలోని సామరస్యాలను సాధించిన రమణ మహర్షి, మతాలన్నిటినీ నిరాకరించిన జిడ్డు కృష్ణమూర్తి అనువభపూర్వకంగా గ్రహించి చెప్పినమాటలు అవి.

"ఆది గురువు శివుడు దక్షిణామూర్తి రూపంలో బ్రహ్మపదార్థాన్ని మౌనముద్రతో నిర్దేశించినప్పుడు, దానిని మాటలతో ఇతరులకు తెలపటం దుస్సాధ్యం."

— రమణ మహర్షి

తుది పలుకు

తాత్వికచింతన వ్యక్తితోనే ప్రారంభమవుతుంది, వ్యక్తితోనే అంత్యమవుతుంది.

ప్రపంచంలో శాంతి చేకూర్చాలంటే జాతిలో రావాలి జాతిలో రావాలంటే సంఘంలో, సంఘంలో రావాలంటే కుటుంబంలో, కుటుంబంలో రావాలంటే వ్యక్తిలో, వ్యక్తిలో రావాలంటే హృదయంలో, హృదయంలో రావాలంటే కోర్కెల్లో, కోర్కెల్లో రావాలంటే సంగతి సందర్భాలు సరిగా అర్థం కావాలి.

మానవునకు దమము దయ దానం అవసరం.

"మనిషిలో మంచితనం
ఎన్నటికీ పోని ధనం"

ఈ ధనాన్ని సంపాదించాలి, మానవుడై పుట్టినందుకు తరగని ధనం, పోని ధనం. తానుపోయినా, తన కుటుంబానికి మిగిలే ధనం.

"స్పందించే ప్రతి హృదయం
సర్వేశుని ఆలయం."

హృదయమే ప్రధానమైనది. ఎందుచేతనంటే దాని మూలానే మనము పరమేశ్వరుని సాక్షాత్కరింప చేసుకొంటాం. పరుల యెడల జాలిగుండె గలవాళ్ళు వారిని ప్రేమించి దయతో చూస్తున్నట్లయితే అద్వైతభావం అభివృద్ధి చేసుకోగలిగి భగవంతుని గాంచగలం. భగవంతుడంటే

ఎక్కడో ఆకాశాన లేదు. ఈ చరాచర ప్రపంచమంతా ఆయనే. ఈ జగత్తు మాయ కాదు, లీల.

"ఈశావాస్య మిదం సర్వం యత్కించ జగత్యాం జగత్" అని ఉపనిషత్తులు ఉద్ఘోషిస్తున్నాయి.

ఎవరి జీవితము వారి చేతుల్లోనే వున్నది. అదృష్టమని, కర్మ అని అనుకోనటం పొరపాటు. అంతా మనోభావాలమీద ఆధారపడి వుంది.

సుఖం పొందటానికి ధనమే అవసరంలేదు. సుఖం అధికంగా మనస్సుకు సంబంధించింది.

చిన్న ఉపకారాలు, చల్లని మాటలు, స్వల్పమర్యాదలు ఇటువంటి చిన్న చిన్న పనులచేత సుఖం పొందవచ్చు.

మధురజీవనానికి కావలసిన సుఖకరములైన పద్ధతులను అనుసరిస్తూ, అసౌఖ్యాన్ని కలిగించేవాటిని వదిలివెయ్యాలి.

సౌఖ్యం ప్రతివాడి జన్మహక్కు. నీ ఇరుగుపొరుగు, బంధుమిత్రుల యెడల నీవు ఆచరించవలసిన పనులన్నీ సదా సంతోషముతో చెయ్యి.

నీవు ప్రసన్న చిత్తుడవైతే, నీ పరిసరమంతా ముప్పాతిక మూడువీసాలు ప్రశాంతత గాంచుతుంది.

"నీలో దయ, సానుభూతులను పెంచుకో. మనస్సును నిష్కల్మషంగా వుంచుకో, నీకు తప్పక ఆత్మానందం లభిస్తుంది. నీవుకూడా విశ్వశాంతికి కారకుడవు కాగలవు" అని స్వామి శివానంద ఉద్బోధ.

మధురజీవనం ఆలోచించటవల్ల, మాట్లాడటంవల్ల గాక, జీవించటంద్వారానే నేర్చుకోవాలి.

కళ లన్నిటిలోకి జీవితకళ గొప్పది. మధురంగా జీవించటం ఎలాగో తెలిసినంతవరకు చెప్పటానికి మనస్ఫూర్తిగా చేతనైన కృషిచేశాను.

పశుప్రాయుడు మొదలు పరమహంసవరకు అందరూ దుఃఖనివృత్తి, సుఖప్రాప్తి కోరుకొంటారు. అటువంటి వాంఛ సిద్ధించటానికి సాధనభూతులైన విషయా లనేకం ఈ గ్రంథంలో పొందుపరచాను.

ఐహిక ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధికి ఆచరణ ఆయువుపట్టు. ఆచరణ లేక సద్గ్రంథపఠనం కేవలం నిష్ప్రయోజనం.

ఈతను గురించి వెయ్యిగ్రంథాలు చదివితే ఏమి ప్రయోజనం? చెరువులో దిగి కొంతకాలం కొట్టుకొంటేగాని ఈత రాదు. ఈ మధురజీవనం అటువంటిదే.

నా పుస్తకం ముగింపు కొచ్చింది. కాని జీవితానికి అంత్యమంటూ లేదు.

పుస్తకాలు పూర్తిఅయిన తర్వాతే జీవితం ప్రారంభం అగును.

ఇక మనం జీవించ సాగుదాం.

"అసతో మా సద్గమయ,
తమసోమా జ్యోతిర్గమయ,
మృత్యోర్మా అమృతం గమయ."